Machine Translated by Google

New York Times En Çok Satanlar

ESSENTIAL OILS

yeni başlayanlar için

Başlangıç Kılavuzu

Uçucu Yağlar ve Aromaterapi

ALTHEA PRESS

Machine Translated by Google

Yeni Başlayanlar İçin Uçucu Yağlar

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

ESSENTIAL OILS

yeni başlayanlar için

Başlangıç Kılavuzu

Uçucu Yağlar ve Aromaterapi

ALTHEA BASIN

Machine Translated by Google

Telif hakkı © 2013 Althea Press, Berkeley, California'ya aittir.

1976 Amerika Birleşik Devletleri Telif Hakkı Yasası'nın 107 veya 108. Bölümlerinde izin verilen durumlar dışında, bu yayının hiçbir bölümü çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt, tarama veya başka herhangi bir biçimde veya herhangi bir yolla iletilemez. Yayıncının önceden yazılı izni olmadan hareket etme. Yayıncıya yapılan izin talepleri Permissions Department, Althea Press, 918 Parker St., Suite A-12, Berkeley, CA 94710 adresine gönderilmelidir.

Sorumluluğun Sınırı/Garanti Reddi: Yayıncı ve yazar, bu çalışmanın içeriğinin doğruluğu veya eksiksizliği ile ilgili hiçbir beyanda bulunmaz veya garanti vermez ve belirli bir amaca uygunluk garantileri dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere tüm garantileri özellikle reddeder. . Satış veya promosyon malzemeleri ile hiçbir garanti oluşturulamaz veya uzatılamaz. Burada yer alan tavsiye ve stratejiler her durum için uygun olmayabilir. Bu çalışma, yayıncının tıbbi, yasal veya diğer profesyonel tavsiye veya hizmetler sağlamadığı anlayışıyla satılmaktadır. Profesyonel yardım gerekiyorsa, yetkin bir profesyonel kişinin hizmetleri aranmalıdır. Ne yayıncı ne de yazar bundan kaynaklanan zararlardan sorumlu tutulamaz. Bu çalışmada bir kişi, kuruluş veya web sitesinden alıntı ve/veya potansiyel ek bilgi kaynağı olarak bahsedilmesi, yazarın veya yayıncının kişi, kuruluş veya web sitesinin sağlayabileceği veya önerebileceği bilgileri onayladığı anlamına gelmez. yapabilecekleri/yapabilecekleri Ayrıca okuyucular, bu eserde listelenen web sitelerinin bu eserin yazıldığı ve okunduğu zaman arasında değişmiş veya kaybolmuş olabileceğini bilmelidir.

Diğer ürünlerimiz ve hizmetlerimiz hakkında genel bilgi almak veya teknik destek almak için lütfen Amerika Birleşik Devletleri içindeki (866) 744-2665 numaralı telefondan veya Amerika Birleşik Devletleri dışındaki Müşteri Hizmetleri Departmanımızla iletişime geçin. (510) 253-0500'de.

Althea Press, kitaplarını çeşitli elektronik ve basılı formatlarda yayınlamaktadır. Basılı olarak görünen bazı içerikler elektronik kitaplarda bulunmayabilir veya bunun tersi de geçerlidir.

TİCARİ MARKALAR: Althea Press ve Althea Press logosu, Callisto Media, Inc. ve/veya yan kuruluşlarının Amerika Birleşik Devletleri ve diğer ülkelerdeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır ve yazılı izin alınmadan kullanılamaz. Diğer tüm ticari markalar ilgili sahiplerinin mülkiyetindedir. Althea Press, bu kitapta adı geçen herhangi bir ürün veya satıcıyla ilişkili değildir.

ISBN: Ciltli 978-1-62315-414-1 | Ciltsiz 978-1-62315-239-0 | e-Kitap 978-1-62315-259-8

Machine Translated by Google

İçindekiler

Giriş 1

BÖLÜM BİR

Uçucu Yağların Temelleri

Birinci Bölüm: Uçucu Yağlar ve Nasıl Çalışırlar 3 Uçucu Yağ
Nedir? 3 Kısa Tarihçe 4 Uçucu Yağların Gücü 7 Aromaterapi
Nedir? 11

İkinci Bölüm: Uçucu Yağların Alınması, Saklanması ve Kullanımı 15 Uçucu
Yağlar Nasıl Üretilir? 15 Tüm Uçucu Yağlar Eşit Olarak Oluşturulmamıştır 18
Uçucu Yağları Satın Alma ve Saklama 19 Güvenlik İpuçları ve Önlemler 21
Uçucu Yağlar Hakkında Sıkça Sorulan On Soru 23

Üçüncü Bölüm: Uçucu Yağların Karıştırılması 25
25 Nasıl Harmanlanır
Taşıyıcı Yağlar 27
On Karıştırma İpuçları ve Önlemler 28
Uçucu Yağlar Nasıl Kullanılır 29
Uygulama Yöntemi Seçme 29
Başlamak için On Araç 33

Machine Translated by Google

BÖLÜM İKİ

Yağlar, Tarifler ve Çözümler

Dördüncü Bölüm: Doğanın Eczacısı 37
yenibahar 38
Angelica Kökü 39
fesleğen 41
bergamot 42
Karabiber 44
Mavi Selvi 46
kakule 47
Havuç Tohumu 48
kedi nanesi 50
Papatya 51
Tarçın 52
sitronella 54
Adaçayı 55
karanfil 57
selvi 59
Douglas Köknar 61
Ekinezya 62
okaliptüs 63
İğne 65 için
buhur 67
Galbanum 69
sardunya 71
alman papatyası 73
zencefil 75
Greyfurt 77
Helichrysum 79
Kutsal Fesleğen 81
Çördük 83
yasemin 85
ardıç 87
lavanta 89
limon 91
limon otu 93

Machine Translated by Google

Limon Çay Ağacı 95
Kireç 97
mandalina 98
kadife çiçeği 100
Melisa 101
mür 102
mersin 104
portakal çiçeği 105
hindistan cevizi 107
109 meşe yosunu
Turuncu 110
Palmarosa 112
Palo Santo 114
paçuli 116
nane 118
Peru Balsamı 120
küçük tahıl 121
Roma Papatyası 122
Biberiye 124
Gül Otto 126
adaçayı 128
sandal ağacı 130
Sarıçam 132
nane 134
136 _
ladin 138
mandalina 139
Çay Ağacı 140
kediotu 141
güve otu 143
kış yeşili 145
civanperçemi 147
Ylang-Ylang 149

Beşinci Bölüm: Hastalıklar İçin Uçucu Yağlar 151
Bebek Bakımı 151
Soğuk algınlığı ve Grip 153

Machine Translated by Google

Kesikler, Yanıklar ve Morluklar 156

Kuru, Kaşıntılı veya Güneşte Yanmış Cilt 159
Ayak Bakımı 161

163 _

Karaciğer Temizliği 167
Kas Ağrısı 168

mide bulantısı 171

Altıncı Bölüm: Gelişmiş Sağlık için Uçucu Yağlar 175
sakin 175

Depresyon 178
karamsarlık 181

stres 183

canlandırıcı 186

Yedinci Bölüm: Uçucu Yağların Kozmetik Kullanımları 189
Deodorant 189

saç 192

Cilt 195

Sabun 202

Sekizinci Bölüm: Ev ve Bahçe için Uçucu Yağlar 205
Oda Kokuları 205

Böcek Kovucu 209
Mumlar 210

Temizlik Malzemeleri 213

Evcil Hayvan Ürünleri 217

Sonuç 220

Sözlük 221

Önerilen Okuma 225

Kaynaklar 228

Referanslar 232

Dönüşüm Tabloları 233

dizin 234

Machine Translated by Google

giriiş

Binlerce yıldır insanlar fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlığı geliştirmek için uçucu yağlar kullanıyor. Bilim, ancak son zamanlarda bu uçucu aromatik sıvıların ve içerdikleri değerli kimyasal bileşiklerin hem bedeni hem de zihni nasıl etkilediğini keşfetmeye başladı.

Belki de bu hoş kokulu yağları öncelikle aromaterapi için kullanmakla ilgileniyorsunuz ya da belki de güzelliği doğal yoldan geliştirmek için çok çeşitli terapötik ürünler ve çözümler yaratmayı öğrenmek istiyorsunuz. Bu sayfalarda, dünyanın en sevilen uçucu yağları hakkında çok sayıda değerli bilginin yanı sıra bunları güvenle kullanmak için yüzden fazla ipucu bulacaksınız.

Bu kitapta açıklanan her bir uçucu yağ, çeşitli amaçlar için kullanılabilir. Örneğin, saf nane esansiyel yağı, sindirim rahatsızlığını yatıştırma, artritik durumların neden olduğu iltihap ve ağrıyı hafifletme ve şekerden diş macununa kadar çeşitli ürünlere taze tat verme yeteneğiyle bilinir. Bu kitap, baş ağrısını tedavi etmek veya soğuk algınlığı semptomlarını yatıştırmak için veya hatta küçük yaraların hızla iyileşmesine yardımcı olmak için doğal bir çareye ihtiyacınız olup olmadığına dair başvurabileceğiniz kapsamlı bir kaynaktır.

Bitkilerden elde edilen, gezegenimiz için sağlıklı ve doğal olarak etkili olan esansiyel yağlar çok yönlü ve kullanışlıdır. Mümkün olduğunda kimyasal bazlı ürünlerin yerini almak için doğanın bol eczanesinden gelen bu güzel kokulu hediyeleri kullanmayı seçerek, kendinizi, ailenizi ve hatta evcil hayvanları tam bir esenliğe açıyorsunuz.

Machine Translated by Google

BÖLÜM BİR

Uçucu Yağların Temelleri

Birinci Bölüm Uçucu Yağlar ve Nasıl Çalıştıkları

İkinci Bölüm Uçucu Yağların Alınması, Saklanması ve Kullanımı

Üçüncü Bölüm Uçucu Yağları Karıştırma

Machine Translated by Google

BİRİNCİ BÖLÜM

Uçucu Yağlar ve Onlar nasıl çalışır

ESANSİYEL YAĞ NEDİR?

Uçucu yağlar, yüksek konsantrasyonlu bitki özlerinden daha fazlasıdır. Çoğu, güçlü tıbbi niteliklere sahiptir ve çoğu, olağanüstü kozmetik nitelikleri için değerlidir. Bitkilerin tamamı veya elde edildikleri bitki kısımları faydalı niteliklere sahipken, uçucu yağlar çok daha güçlüdür.

Bazen eterik yağlar veya uçucu yağlar olarak adlandırılan uçucu yağlar, özütlendikleri bitkilerin gerçek özünü veya kokusunu taşırlar.

Birkaç popüler uçucu yağ, bütün bitkilerden elde edilir, ancak çoğu, adlandırıldıkları bitkilerin belirli bölümlerinden elde edilir. Badem ve hindistan cevizi yağları da dahil olmak üzere bazı uçucu yağlar tohumlardan gelir. Paçuli, okaliptüs ve çay ağacı yağları da dahil olmak üzere birçoğu yapraklardan çıkarılır.

Yine diğerleri ağaçtan, çiçeklerden, reçineden veya köklerden gelir. Tarçın ve acı portakal da dahil olmak üzere bazı bitkiler, birden fazla farklı uçucu yağ türü için kaynak olarak kullanılır.

Profesyonel pratisyenler, çok çeşitli hastalıkları tedavi etmek için yaklaşık üç yüz uçucu yağ kullanır, ancak evde pratisyenler genellikle düzenli olarak on ila yirmi arasında uçucu yağ kullanır. Bazı favoriler lavanta, okaliptüs, adaçayı ve portakal esansiyel yağlarını içerir.

Machine Translated by Google

KISA BİR TARİHÇE

Fransa'nın Lascaux kentinde keşfedilen mağara resimleri, tarih öncesi insanların şifalı bitkileri günlük olarak kullandıklarını gösteriyor. Bu büyüleyici görüntüler, yaklaşık olarak MÖ 18.000'e tarihlendirilen karbondur.

İnsanlar binlerce yıldır bitkilerin iyileştirici gücüne dair bir anlayışa sahiptir. Uçucu yağların ilk ne zaman damıtıldığı net olmamakla birlikte, bu yağların çeşitli kültürlerde kullanıldığını, dini törenlerin yanı sıra şifa amacıyla da kullanıldığını biliyoruz.

Antik Çağda Otlar ve Uçucu Yağlar

Mısır halkı başarıları ile ünlüdür, bu nedenle eski Mısırlıların uçucu yağları ilk kullananlar arasında olması şaşırtıcı olmayabilir. Aslında kayıtlar, aromatik yağların MÖ 4500 gibi erken bir tarihte Mısır'da günlük yaşamın bir parçası olduğunu gösteriyor. Tarçın, mür, sandal ağacı tütsü değerli favorilerdi; o kadar değerliydiler ki bazen saf altınla satılırlardı.

Mısır'da, saf uçucu yağların kutsal olduğuna inanılıyordu ve yalnızca yüksek rahipler ve kralların bunları kullanma yetkisi vardı; her tanrıya bir imza esansiyel yağ karışımı verildi. Tanrı ve tanrıçaların tasvirleri ve oymaları, dini törenlerde sıklıkla değerli yağlarla meshedilirdi.
Her firavun, meditasyon, yakınlık ve hatta savaşa hazırlık sırasında çeşitli benzersiz esansiyel yağ karışımları kullandı.

MÖ 3000 civarında, Hindistan'daki bilim adamları, büyük ölçüde çok çeşitli uçucu yağlar içeren iyileştirici iksirlere dayanan Ayurveda bilimini geliştirdiler. Eski Vedik literatür, zencefil ve tarçın esansiyel yağları gibi günümüzün favorileri de dahil olmak üzere yedi yüzden fazla iyileştirici maddeyi listeler.

Çin'de, aromatik otlar ve uçucu yağlar, bir dizi rahatsızlık için çareler haline geldi. Bu bileşiklerin birçoğu bugünün Doğu tıbbı uygulayıcıları tarafından hala kullanılmaktadır. Çinli bilim adamları, Huang Ti'nin saltanatı sırasında 2697 ve 2597 BCE arasında uçucu yağların kullanımını ilk kez kaydettiler ve efsanevi Suwen veya Sarı İmparator'un İç Hastalıkları Klasiği bugün önemli bir metin olmaya devam ediyor.

Machine Translated by Google

Uçucu yağlardan Mukaddes Kitabın Yeni ve Eski Ahitlerinde iki yüzden fazla kez bahsedilir. Bazı çok popüler İncil esansiyel yağları sedir ağacı ve spikenard'dır. , tarçın , fi r, buhur, mür, Bu yağlar, dini amaçlar için ve görünüşe göre, kokularının saf keyfi için kullanılıyordu. Hediye olarak da çok değerliydiler; Magi'nin hikayesinde, doğumunda Nasıralı İsa'ya getirdikleri değerli hediyeler arasında buhur ve mür bulunur.

Yunan ve Romalı eskiler de çoğunlukla aromater apy, terapötik masaj, kişisel hijyen ve tıp için uçucu yağlar kullandılar. Mür uçucu yağı, savaş alanında kullanılmak üzere bir merhem içinde karıştırıldı; yaralanma sonrası enfeksiyonları önlemek için etkili bir çare olduğunu kanıtladı .

Hipokrat'ı "Tıbbın Babası" olarak biliyoruz. MÖ 500 ile 400 yılları arasında, çoğu bugün hala popüler olan üç yüzden fazla bitkiden elde edilen uçucu yağların ve elementlerin tıbbi etkilerini belgelemiştir.
Hipokrat, öğrencilerine "sağlıklı olmanın yolu parfümlü bir banyo ve kokulu bir masajın her gün yapılmasından geçtiğini" öğretti. Bilgeliği, doktorlar tarafından alınan Hipokrat Yemini şeklinde modern tıbbı etkilemeye devam ediyor.

Galen, etkili bir Yunan tıp doktoruydu. MS 131'de doğdu ve İskenderiye ve Smyrna'da eğitim gördü, Bergama gladyatörlerinin cerrahı olarak görev yaptığı süre boyunca ün kazandı. Galen'in uçucu yağların ve diğer ilaçların etkili kullanımı konusundaki engin bilgisi sayesinde, onun bakımı altındayken hiçbir gladyatör enfeksiyondan ölmedi. Galen'in başarısı onu Roma İmparatoru Marcus Aurelius'un kişisel doktoru olarak görevlendirmeye yöneltti. Hayatının geri kalanında İmparator'un sarayının bir parçası olarak kaldı ve çeşitli tıbbi kategorilerdeki bitkileri içeren geniş bir tıbbi metinler bütünü oluşturmak için harcadı. Galen MS 201 civarında ölmesine rağmen, çalışmaları hala Hindistan ve Pakistan'da uygulanan Galenik tıp biçiminde yaşıyor.

Uçucu Yağlar, Aromaterapi ve Modern Tıbbın Şafağı

Roma düştüğünde, doktorlar yanlarında Hipokrat ve Galen'in kitaplarını taşıyarak kaçtılar. Bu kitaplar, bilginlere dağıtılmak üzere çeşitli dillere çevrildikleri İran'a doğru yol aldı. Genellikle Arap Avicenna olarak anılan Ali ibn Sina, MS 980'de doğmuş bir dahi çocuktu. Bir hekim olarak eğitim gördü ve on iki yaşında hekimliğe başladığı söyleniyor. İbn Sina yaklaşık sekiz yüz

Machine Translated by Google

bitkiler, insan vücudu üzerindeki etkilerini ayrıntılı olarak açıklar. Ayrıca aromatik bitkilerden saf, yüksek kaliteli uçucu yağları çıkarmak için geleneksel damıtma yöntemlerini rafine etme ve kaydetme konusunda da itibar sahibidir.

Avrupalılar, Haçlı şövalyelerinin Ortadoğu'yu ziyaret etmesinden sonra, uçucu yağlar ve bitkisel ilaçlar hakkında ilk elden bilgi edindiler. Bu şövalyeler ve orduları parfüm giymeye ve taşımaya başladılar ve birçoğu damıtma teknikleri hakkında bilgi edindi.

1400'lerdeki hıyarcıklı veba salgını sırasında çaresiz doktorlar, etkisiz ilaçlar yerine Ayurvedik karışımları denemeye karar verdiler. Kafur, çayır tatlısı, biberiye ve lavanta esansiyel yağlarını içeren bu eski ilaçların etkili olduğu kanıtlandı. Ayrıca sokaklarda buhur ve sarıçam yakıldı. Bu uygulamanın yapıldığı bölgelerde vebadan daha az insan öldü

yaygındı.

Nicholas Culpeper'ın 1653 kitabı Komple Herbal of ers birçok tıbbi durum için ayrıntılı çözümler. Bu saygıdeğer tonikler, bugün hala yaygın olarak kullanılan uçucu yağlar ve diğer etkili bitki bazlı bileşikleri içerir.

Uçucu yağların güçlü tedavi edici özellikleri, Fransız kimyager René-Maurice Gattefossé'nin bir laboratuvar patlamasında ellerini kötü bir şekilde yaktığı ve hızla kangren geliştiği 1910'da yeniden keşfedildi. Gattefossé daha sonra ellerini tek bir lavanta yağı uygulamasıyla tedavi etti ve iyileşme hızla başladı. Bu olayın ardından, Gattefossé ve bir meslektaşı, lavanta esansiyel yağını Fransız hastanelerine tanıtmadan önce iyileştirici özellikleri hakkında daha fazla araştırma yaptı.

Daha sonra, Parisli doktor Jean Valnet, II. Dünya Savaşı sırasında yaralı askerleri tedavi etmek için terapötik dereceli uçucu yağlar kullandı. Valnet'in öğrencilerinden ikisi, Dr. Paul Belaiche ve Dr. Jean-Claude Lapraz, uçucu yağları antiviral özellikleri açısından inceleyerek kapsamlı araştırmalar yaptı. Bu güçlü doğal antibakteriyel maddelerin önemini iyileştirme ve enfeksiyon sonucuna vardılar.

Machine Translated by Google

Kuzey Amerika'da aromaterapi ve uçucu yağların kullanımı büyüleyicidir. Yerli Amerikalıların, esenliği çeşitli şekillerde artırmak için bitkileri kullanarak büyük ölçüde doğanın eczanesine güvendiğini biliyoruz. Günümüzde bütün bitki ve uçucu yağ da nezle , dahil olmak üzere çeşitli şekillerde kullanılan Echi, ağrılı migrenler de dahil olmak üzere baş ağrıları için favori bir tedaviydi. Kokarca lahana sinir bozukluklarını tedavi etmek için, nane sırt ağrısını hafifletmek için ve yabani kiraz öksürükleri tedavi etmek için kullanıldı.
Kızılderililerin soğuk algınlığı tedavisinde kullandığı beyaz çam, , pop kalır günümüzde aromaterapi soğuk tedavisi. Arnika'yı çürüklere yardımcı olmak için kullandıysanız, iyi bilinen bir Kızılderili ilacı kullanıyorsunuz.

Avrupalı yerleşimciler Kuzey Amerika'ya geldiklerinde yanlarında en sevdikleri Avrupa bitkilerini getirdiler. İlk başta, bu değerli bitkiler onların tek ilaç kaynağıydı ve bitkiler aynı zamanda yiyecekleri daha lezzetli hale getirmek için de kullanıldı. Pennyroyal ve pelin, pire ve diğer böcekleri kontrol etmek için faydalıydı. Daha sonraki kayıtlar, 1631'de Suf olk'tan John Winthrop, Jr.'ın, Amerika'nın Massachusetts Körfezi Kolonisi'ne götürülmek üzere çok miktarda tohum sipariş ettiğini gösteriyor. O günlerde bir servet olan 160 sterlin karşılığında sipariş ettiği kırk sekiz bitki türü arasında biberiye, adaçayı, melekotu kökü, çördük, kıskaç ve yaban mersini vardı, hepsi kedi bugün uçucu yağlar olarak mevcuttur.

Görünüşe göre, eskiler ve onların koydukları yolları izleyenler haklıydı. Birçok bakteri, mantar ve virüs, özellikle bu yağların [illegible] bileşenlerinin kimyasal reprodüksiyonları, modern farmasötiklerin birleştirilmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Kapsamlı çalışmalar ve klinik araştırmalar devam etmektedir ve modern teknoloji sayesinde, günümüz tıp uzmanlarının çoğu, uçucu yağlar içeren ilaçları bütünsel uygulamaya dahil etmektedir.

ESANSİYEL YAĞLARIN GÜCÜ

Her uçucu yağ, her biri vücuda farklı şekillerde etki eden yaklaşık yüz farklı bileşen içerir. Fenilpropandan türetilen aromatik kimyasallar, vücudun hemen hemen tüm yapılarını oluşturmak için birbirleriyle bağlantı kuran amino asitlerin öncüleridir.

Machine Translated by Google

Karmaşık Doğal Maddeler

Kimyasal düzeyde, vücudumuz ve uçucu yağlar, vücudun vitamin, enerji ve hormon üretiminde hayati bir rol oynayan doğal olarak oluşan alkoller olan terpineoller adı verilen karmaşık kimyasallar da dahil olmak üzere aynı maddelerin çoğundan yapılır. Sürekli hücresel solunum süreci sırasında üretilirler ve metabolizma ve iyileşme gibi süreçlere yardımcı olarak vücudun hücresel enerji kaynağına katkıda bulunurlar. Bu önemli kimyasallar, bitkiler onları büyüme sırasında ürettikleri için birçok uçucu yağda da bulunur. İnsan vücudunun emmesi ve hem beslenme hem de şifa için kullanması çok kolaydır.

Karmaşıklıklarına rağmen, bu yağlar çoğunlukla invaziv değildir ve toksik değildir, ancak yalnızca aşırı dikkatle kullanılması gereken ölümcül itüzümü türetilmiş birkaç tane vardır. Belladonna, tüm uçucu yağların en toksikleri arasındadır. Kozmetik ve ilaçlarda ve cerrahi anestezik olarak dahil olmak üzere uzun bir iyi huylu kullanım geçmişine sahip olmasına rağmen, aynı zamanda ölümcül bir zehir olarak da kullanılmıştır. Monkshood olarak da bilinen Wolfsbone, yetiştiricilerin cilt temasından kaçınması gereken çok zehirli bir bitkiden elde edilen bir başka ölümcül uçucu yağdır.

Macbeth'in 1040'ta kral olarak taç giymeden önce, İskoçya'ya inen Danimarkalı işgalcileri zehirlemek için itüzümü kullandığı söyleniyor. sahil. Macbeth'in belladonna ile bağladığı bal likörü istediler. İstilacılar bir kez sersemledikten sonra, Macbeth ve yandaşları hepsini katletti.

Vücut hücrelerinin her biri, elektrik yükü taşıyan ve diğer elektrik kaynaklarından etkilenen elektronlar içerir. Bir dizi tıbbi tedavi elektrik kullanır: kalp durmasından sonra kalbi yeniden başlatmak için bir defibrilatörün nasıl kullanılabileceğini düşünün ve elektroterapinin beyni uyarmak, yaralı kasların iyileşmesine yardımcı olmak da dahil olmak üzere birçok yararlı yolla nasıl kullanıldığını düşünün. ve kan akışını iyileştirme Polarizasyon, pozitif ve negatif elektriği ayıran bir atıf eşiği .

Vücudun hücreleri ve ışığı da dahil olmak üzere herhangi bir nesne veya enerji formundaki yükler. Işık polarize olduğunda, titreşimleri genellikle dairesel elipslerde meydana gelir.

Machine Translated by Google

vücudun dokularında iyileşmeyi desteklemek için kullanılabilir. Polarize ışık tedavisi, kozmetik prosedürlerden ve cilt bozukluklarının tedavisinden ağrının giderilmesine, yanık iyileşmesinin hızlandırılmasına, ülserli cildin tedavisine ve ağrıyı gidermek için eklemlerin derinliklerine nüfuz etmesine kadar bir dizi tıbbi uygulamada kullanılmaktadır.

Uçucu yağlar, polarize ışıkla aynı dönme özelliklerinin bazılarına sahiptir. Dekstrorotasyon ve levorotasyon olarak adlandırılan bu özelliklerin vücudun elektromanyetik alanı üzerinde belirgin bir etkisi vardır. Araştırmacılar, bu özelliklerin vücudun kendini iyileştirme yeteneğine, elektrik yüklerinin yaptığı gibi katkıda bulunduğunu teorize ediyor.

Ek olarak, uçucu yağlar kan dolaşımı üzerinde son derece olumlu bir etkiye sahiptir. Normal metabolizma süreçlerinin geride bıraktığı atıkların verimli bir şekilde atılmasına yardımcı olurken, vücudun dokularına oksijen ve hayati besin maddelerinin taşınmasında önemli bir rol oynayabilirler. Esansiyel yağlar kan akışını artırarak bağışıklık sisteminin etkinliğini artırır ve kan viskozitesini düşürür, bu da beyin de dahil olmak üzere tüm vücuda yarar sağlar.

.

Tatlı kokulu olmalarına ve kokuları çok hoş olduğu için sıklıkla kullanılmalarına rağmen, uçucu yağlar aslında bitkilerin güneşten, sudan ve onları besleyen topraktan sentezleyebilecekleri en güçlü kimyasalları içerir. Moleküler yapıları inanılmaz derecede karmaşık ve güçlüdür, ancak uçucu yağların kullanımı kolay ve zevklidir.

Her bir uçucu yağ kendi başına değerli olsa da, sinerjik etkileri tekli yağların çok ötesinde olan daha güçlü kimyasal bileşikler oluşturmak için birleştirilebilirler. Buna karşılık, doğru dozajı sağlamak için çok güçlü yağlar ve karışımlar seyreltilebilir.

Uçucu Yağların İyileştirici Gücü

Birçok uçucu yağ, doğal dengeleyiciler olan adaptojenler olarak işlev görür. Adapto genleri vücutta bir dengeleme reaksiyonunu teşvik eder ve bu da kan basıncı, otonom sinir sistemi, endokrin sistemi ve sindirim dahil olmak üzere vücudun birçok sistemini etkileyebilir.

Birçok uçucu yağ, doğal analjeziklerdir - periferik ve ventral sinir sistemleri üzerinde etki ederek ağrıdan kurtulmayı sağlayan maddelerdir. Örneğin, kış yeşili esansiyel yağı yüzde 85 ila 99 arasında içerir.

Machine Translated by Google

aspirinde bulunan aynı aktif bileşen olan metil salisilat.
1920'lerde sentetik ağrı kesiciler piyasaya sürülmeden önce, kış yeşili ve huş ağacı ağrı için en iyi çareler olarak kabul ediliyordu; Aslında, Yerli Amerikalılar her iki bitkiyi de yazılı kayıtlar tutulmadan önce kullandılar.

Ağrı, zihinsel, duygusal veya fiziksel bir iyilik hali ile karakterizedir. Modern farmasötikler, ağrının yaşlanmasında önemli bir rol oynasa da, bu ilaçların çoğu, genellikle yalnızca fiziksel ağrıyı ele almaya değil, aynı zamanda [illegible] beraberinde getirdiği bilinmektedir ve ağrıyı engellemede etkili olduğu gösterilen nane esansiyel yağı, aynı zamanda genel bir sakinlik ve esenlik hissini teşvik etme yeteneği ile de ünlüdür.

Doktorlar zamanın başlangıcından beri enfeksiyonlara karşı savaşmışlardır ve cephaneliklerindeki en iyi araçlardan bazıları, canlı dokulara uygulandığında enfeksiyon potansiyelini azaltan antimikrobiyal maddeler olan antiseptiklerdir. Bazı antiseptikler ayrıca mikropları yok etme yetenekleri nedeniyle mikrop öldürücüler olarak sınıflandırılır ve diğerleri antibakteriyeldir ve mikrobiyal büyümeyi engeller. Günümüzde üretilen çoğu antiseptik çeşitli kimyasallar içermesine rağmen, antiseptik uçucu yağlar tamamen doğaldır. En güçlü antiseptik esansiyel yağlardan bazıları lavanta yağı, çay ağacı yağı ve karanfil yağıdır. Etkinliği artırmak için antiseptik esansiyel yağları karıştırmanın birçok farklı yolu vardır ve bunları banyo suyunda demlemek, küçük yaralara, lapa veya kompreslere uygulamak da dahil olmak üzere, bunları kullanmanın çeşitli yöntemleri vardır.

, veya ekleyerek

Karanfil esansiyel yağı, bir anti-inflamatuar ve analjezik olarak o kadar etkilidir ki, diş anestetik olarak kullanımı onaylanmıştır. Amerikan Diş Hekimleri Birliği tarafından. Özellikle ağrılı, iltihaplı diş etleriniz varsa, gargara tariflerine dahil edildiğinde mükemmeldir.

Enflamasyon vücudun savunma sisteminin bir parçasıdır. Bu değerli bağışıklık tepkisi, olumsuz uyaranları ortadan kaldırmaya yardımcı olur, böylece vücudun yapıları bir yaralanmadan sonra veya zararlı bir maddeye maruz kaldıktan sonra iyileşmeye başlayabilir. Dokular iltihaplandığında kızarıklık, şişme veya ağrı meydana gelebilir. Bu belirtiler genellikle zararlı değildir. Ne zaman

Machine Translated by Google

Enflamasyon semptomları kronikleşir, korumak üzere tasarlandıkları yapılara zarar vermeye başlayabilirler. İşte o zaman enflamasyonu en aza indirmek, sağlık ve esenliğin devamı için hayati hale gelir.

Birçok uçucu yağ, anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Örneğin, kekik esansiyel yağı, kas yorgunluğunu azaltmak için tasarlanmış karışımlarda faydalı bir bileşen iken, saf, katkısız gül otto yağı, kuru veya iltihaplı cildi tedavi etmede ve hatta kırık kılcal damarların görünümünü azaltmada etkilidir.

İster bir cilt rahatsızlığından, ister kas ağrısı migrenlerinden veya diğer , kronik ağrılı veya tahriş edici bedensel rahatsızlıklardan muzdarip olun, mevcut birçok uçucu yağdan birinin veya daha fazlasının semptomlarınızı hafifletmede etkili olma ihtimali çok yüksektir.

Terapötik faydalarına ek olarak, uçucu yağlar birçok pratik uygulamaya sahiptir. Örneğin, oluşturmak için kullanılabilirler. doğal çamaşır deterjanları ve toksik olmayan ev temizleyicileri. Bazıları, örneğin sitronella, etkili doğal böcek kovucular yapar. Evinizde kullandığınız kimyasalların miktarını azaltmanın bir yolunu arıyorsanız, kendi ürünlerinizi uçucu yağlarla yapmak mükemmel bir seçimdir.

AROMATERAPİ NEDİR?

Aromaterapi, bir kişinin zihnini, vücut sağlığını, ruh halini veya bilişsel işlevini olumlu yönde etkilemek için uçucu yağların kullanıldığı bir yağlar aromaterapik kullanımıdır. Esansiyel da, jojoba, şifalı otlar, hidrosoller, mineral killer ve diğer maddeler gibi tamamlayıcı doğal maddeler de kullanılır.

Aromaterapi ürünleri olduğu iddia edilen pek çok ürünün (kokulu mumlar, parfüm yağları ve koku yağları dahil) aslında sentetik bileşenler içerdiğini unutmayın. Herhangi bir maddenin aromaterapik olması için tamamen doğal olması gerekir. "Doğal bileşenlerle yapılmış" veya "esansiyel yağlarla yapılmış" gibi etiketlere sahip ürünler, genellikle yalnızca az miktarda doğal içerik veya uçucu yağ içerir; bu, birçok kişinin kendi uçucu yağlarını satın almayı ve özelleştirilmiş aromaterapi ürünlerini uygun koşullarda harmanlamayı seçmesinin bir nedenidir. ev. (Karıştırmayla ilgili ipuçları için Bölüm 3'e bakın).

Machine Translated by Google

Karanlık Çağlar boyunca, aromaterapi büyücülük olarak kabul edildi ve aromaterapi uygulayıcıları yeraltına zorlandı. Katolik kilisesi birçok doğal çareyi yasakladı, çünkü inananlar hastalığı Tanrı'dan bir ceza olarak gördüler. Takipçilere, bir tedavi bulma umuduyla dua etmeleri ve kanlarını dökmeleri talimatı verildi.

Koku Bilimi

İnsanların koku alma duyusu, diğer duyulardan yaklaşık on bin kat daha güçlüdür ve koku beyne o kadar hızlı gider ki, bir uçucu yağın yaydığı kokuya zihinsel veya fiziksel tepki hemen olabilir. Uçucu bir yağı soluduğunuzda, kokusu önce burnun içindeki koku alma sinir hücrelerinden ve daha büyük koku alma sistemine geçer. Koku alma sistemi daha sonra aromayı, duyguların merkezi ve duygusal davranışın yaratıcısı olarak hizmet eden beynin limbik sisteminde yer alan koku soğancığına iletir.

Hangi esansiyel yağı soluduğunuza bağlı olarak, zihinsel gerginlik veya olumsuz duygulardan hızlı bir şekilde kurtulduğunuzu hissedebilir ve aynı zamanda kas gerginliğinin rahatladığını hissedebilirsiniz. Kendinizi daha uyanık, heyecanlı veya çevrenizle meşgul hissedebilirsiniz ve eğer soluduğunuz koku tanıdık bir kokuysa, kollektif bilinçaltınıza hızla erişebilir ve özellikle bu hatıralar derin duygusal duygularla yakından ilişkili olduğunda, güçlü hatıralar yaşayabilirsiniz.

Limbik sistem, sırasıyla, kişinin sinir sistemini, iştahını, vücut ısısını ve konsantrasyonunu etkileyen hormonların salınımını kontrol eden hipofiz bezi ve hipotalamusa bağlıdır. hipotalamus, sakinleşmek için nörokimyasalları serbest bırakmasını söyler ve stres seviyeleri.

, veya vücudu uyarır. Aromaterapinin stres azaltmada, iştah kontrolünde, uyanıklığı artırmada ve çok daha fazlasında bu kadar önemli bir rol oynamasının nedeni budur. Uçucu yağlar ister derinden solunsun, ister cilde uygulansın, koku molekülleri doğrudan, , nörokimyasalların vücuda istendiği gibi yanıt vermesi talimatını verdiği uygun limbik hedefe gider.

Machine Translated by Google

Bireysel koku alma duyularımız parmak izlerine çok benzer. Aynı koku reseptörlerine sahip olan ve kokuları tamamen aynı şekilde işleyen tek yumurta ikizleri dışında, herkes farklı kokuları benzersiz bir şekilde koklar. Bir kişiye harika kokan bir uçucu yağ, bir başkasına çekici gelmeyebilir.

Aromaterapinin Faydaları

Birçok insan aromaterapinin ruhsal esenlik duygularının oluşmasına yardımcı olduğunu bulur. Buhur, yüzyıllardır kiliseler, kutsal alanlar ve ev meditasyon odaları gibi kutsal alanlara koku eklemek için kullanılan uçucu bir yağın klasik bir örneğidir. Tütsü kullanmak ve ardından uzun, yavaş nefesler almak, herhangi bir ruhsal yolculuğa çıkarken odaklanmanıza yardımcı olabilir.

Esansiyel yağlar, bedeni, zihni ve ruhu geliştiren benzersiz özellikleriyle her düzeyde harika olumlu etkilere sahiptir. Aromaterapi, bu şekilde anlaşıldığında değişiklikler yaratmak için uçucu yağların bilimsel uygulamasından daha fazlasıdır; Estetik ve mistik düzeyde de olumlu değişiklikler uyandırmak için uçucu yağların yaratıcı kullanımıdır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

İKİNCİ BÖLÜM

Edinme,

Depolama ve Kullanma Uçucu yağlar

ÖNEMLİ YAĞLAR NASIL ÜRETİLMİŞTİR?

Uçucu yağları çıkarmak için birkaç farklı yöntem vardır. Çoğu ekstraksiyon tekniği, çoğu uçucu yağın diğer yağlar ve katı yağlar, belirli çözücüler ve hatta alkol ile iyi karıştığı gerçeğine dayanır, ancak su ile karışmaz. Yıllar içinde, şifalı bitkiler ve uçucu yağ üreticileri, o bitkinin benzersiz kimyasal imzasına bağlı olarak, her bitki için hangi yöntemlerin en iyi sonucu verdiğini belirledi.

İfade

Ekspresyon, uçucu yağların üretilmesi için en doğrudan yöntemdir. İfadede, yağ, zeytinyağını preslemek için kullanılana benzer bir işlemle bitkinin tohumlarından, etinden veya derilerinden basitçe preslenir. Bu teknik esas olarak narenciye kabuklarından uçucu yağlar elde etmek için kullanılır: limon, portakal, greyfurt ve mandalina.

Machine Translated by Google

çözücüler

Kimyasal çözücüler kullanmak, uçucu yağları çıkarmak için en az doğal yöntemdir ve birçok profesyonel aromaterapist bu şekilde üretilen yağlardan çekinir. Ekstraksiyon için kullanılan tüm çözücülerin çıkarılması gerekmesine rağmen, bazı hafif kimyasal izler bitmiş ürünü potansiyel olarak lekeleyebilir.

Bu yöntemde, uçucu yağın elde edildiği bitki kimyasal bir çözücü içinde çözülür: benzen, metilen klorür ve heksan yaygın olanlardan bazılarıdır. Çözücüler uçucu yağlardan daha düşük kaynama noktalarına sahip olduklarından buharlaşırlar ve geride uçucu yağ ve bazı mumlar bırakırlar. Çözücüyü tipik olarak bir vakum veya santrifüj kullanılır.

Çözücülerle ekstrakte edilen uçucu yağlara "mutlak" denir. Vanilya ve yasemin esansiyel yağları damıtılamadıklarından genellikle bu şekilde üretilir ve gül otto esansiyel yağı genellikle solvent ekstraksiyonu yoluyla üretilir, çünkü bu yöntem kullanıldığında üretilmesi daha ucuzdur.

Hiperkritik Karbon Dioksit

Uçucu yağlar üretmek için en yeni yöntemlerden biri, bitkilerin karbondioksit ile etkileşimine dayanır. Uçucu yağları bu şekilde üretmek son derece pahalı olsa da, sonuçlar çok hoş. Karbondioksit yöntemiyle üretilen uçucu yağlar, elde edildikleri bitkilerle neredeyse birebir aynı kokar. Karbondioksit, 33 santigrat derece (91.4 derece Fahrenheit) sıcaklıkta hiperkritik hale gelir - yani ne gerçek bir gaz ne de gerçek bir sıvıdır.
Bu yöntemle ekstraksiyon hızla gerçekleşir ve karbondioksit inert olduğundan, onunla uçucu yağın çıkarıldığı bitki arasında kimyasal bir etkileşim yoktur.

Karbondioksit yardımıyla ekstrakte edilen uçucu yağlar son derece yüksek kalitede olma eğiliminde olduğundan, bu yöntem yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak iki farklı tür vardır: CO2 seçimleri ve CO2 toplamları.

CO2 seçimleri, diğer uçucu yağlar gibi dökülebilir. Tipik olarak diğer yöntemlerle üretilen yağlardan biraz daha viskozdurlar; ancak bitkinin mumları, renk bileşikleri ve reçineleri işleme sırasında geride kalır.

Machine Translated by Google

CO2 toplamları daha yüksek basınçlarda ekstrakte edilir ve uçucu yağ üretim süreci sırasında tipik olarak geride kalan mumları, renk bileşiklerini ve reçineleri içerir. Genellikle kalın, macun kıvamındadırlar; bununla birlikte, nazikçe ısıtılabilir ve diğer uçucu yağlar ve taşıyıcı yağlarla karıştırılabilirler.

.

Buhar damıtma

Saf uçucu yağların elde edildiği çoğu bitki, buhar damıtma işlemine iyi dayanır. Bu basit prosedürde, taze hasat edilmiş bitkiler, bir kaynayan su fıçısının üzerine asılır ve sudan çıkan buhar, bitkiden yağları çıkarır. Bir kap, soğutulmadan önce bir borudan itilen yükselen buharı yakalar. Buhar daha sonra yoğunlaşarak tekrar suya dönüşür ve uçucu yağlar su ile karışmadığından iki madde birbirinden ayrılır. Uçucu yağ toplanır ve çoğu durumda, uçucu yağın kokulu karakterini koruduğu için kalan su da toplanır. Bu suya hidrosol denir ve genellikle nemlendiricilerde, keten spreylerde ve basit parfümlerde kullanılır.

Enfl eurage

Fransa dışındaki bölgelerde nadiren kullanılan uçucu yağları üretmek için çok eski bir yöntem olan enfl eurage, pahalı ve karmaşık bir süreçtir. Bütün çiçekler, sırayla çiçeklerden yağları emen ılık bitkisel yağ ile kaplanmış tabakalara serilir. Yağlar çiçeklerden akıtıldığından, tüm yağ koku ile aşılanıncaya kadar tükenen çiçekler tazeleriyle değiştirilir. Uçucu yağ daha sonra yağdan ayrılır.

Sıcak enfl eurage, uçucu yağları çıkarmak için bilinen en eski yöntemdir. Bu emek-yoğun süreç, yağın eritilmesini (tarihsel olarak domuz yağı veya sığır içyağı) ve botanik maddede karıştırmayı içerir. Çiçekler, yapraklar ve meyveler kokularını yağa bıraktıkça, kullanılmış bitkiler süzülür ve yenileriyle değiştirilir. Ortaya çıkan ürüne enfl eurage pomad denir. Uçucu yağlar alkolle karışımdan çıkarıldıktan sonra, kalan yağ, normalde oldukça kokulu olduğu için genellikle sabun yapmak için kullanılır.

Machine Translated by Google

Uçucu yağ kalitesini belirleyen birçok faktör vardır. Örneğin, bitki türleri, ekstraksiyon teknikleri ve hatta toprak kalitesi, bulut örtüsü ve çevre sıcaklığı dahil yetiştirme koşulları, uçucu yağların çıkarıldığı bitkileri etkileyebilir.

Bir ürünün kalitesini belirlemek için çok önemli olan üç özellik vardır. özel uçucu yağ: derece, saflık ve bütünlük.

Seviye

Uçucu yağlar üretildiğinde, diğer birçok ürünle aynı şekilde derecelendirilirler. Derece ne kadar yüksek olursa, uçucu yağ o kadar pahalı olur. Örneğin, dört çeşit limon esans yağı ve en az on iki çeşit lavanta yağı vardır.

Derece, bir tür uçucu yağın diğerine göre daha üstün olduğunun bir göstergesi değildir; aslında, derecelendirme süreci oldukça özneldir. Uçucu yağlar, iyi şaraplara çok benzer, çünkü deneyimli uzmanların bile farklı özellikleri vardır.
favoriler konusunda hemfikir olan tarikat.

Genellikle derecelendirme, belirli bir kullanım için hangi tür uçucu yağların en iyi olduğunu belirleme yöntemi olarak gerçekleştirilir. Örneğin, şeker üreticilerine teslim edilmek üzere belirlenmiş nane yağı, aromaterapi kullanımı için belirlenmiş nane yağından farklı olarak derecelendirilir. Her iki derece de tamamen kabul edilebilir.

Uçucu yağları düzenli olarak kullanma konusunda biraz deneyim kazandıktan sonra, daha pahalı, yüksek dereceli uçucu yağın düşük derecelilere göre daha karmaşık bir kokuya sahip olma eğiliminde olduğunu göreceksiniz. Kural olarak, koku ne kadar karmaşıksa, uçucu yağ o kadar aromatik bileşikler içerecektir.

Saflık

Özellikle aromaterapi, doğal şifa veya kozmetikte kullanmayı planladığınız esansiyel yağları satın alırken, saf esansiyel yağlar aramanız hayati önem taşır. Ne yazık ki, bazı üreticiler ve perakendeciler, uçucu yağları - özellikle de en pahalı olanları - benzer kokulu uçucu yağlar, taşıyıcı yağlar, bitkisel yağlar, alkol veya hatta olamayacak çözücüler ile seyreltir.

Machine Translated by Google

bitkilerden elde edilir. Bu yapıldığında, ortaya çıkan ürün beklenen sonuçları verme yeteneğine sahip değildir.

Bütünlük

Uçucu yağ üreticileri ve perakendecileri, belirli bir uçucu yağın bütünlüğünden bahsettiğinde, yağın tek bir bitki türünden, genellikle aynı bölgeden ve çoğu zaman aynı hasattan geldiği gerçeğine atıfta bulunurlar.
Ayrıca bütünlük, uçucu bir yağın saf ve doğal olduğunu gösterir.

Bütünlüklü uçucu yağlar laboratuvarlarda oluşturulmaz ve benzer kokulu diğer yağlarla oluşturulmaz. Bütünlüğü olmayan bir yağ, saf uçucu yağlar da içerebilir; örneğin, ucuz sitronella ve limon otu yağları genellikle çok daha pahalı melisa (Melisa) yağı olarak etiketlenir.

Sahte ürünü tespit etmek oldukça basittir. Alkolle kesilmiş yağlar alkol kokusuna sahip olma eğilimindedir; olanlar bitkisel yağlarla seyreltilerek dondurulduğunda ayrılacaktır. Bir beyaz kağıda küçük bir damla uçucu yağ damlatarak da taşıyıcı yağı tespit edebilirsiniz. Birkaç gün sonra kağıt üzerinde hala yağlı bir nokta varsa ve uçucu yağın kokusu buharlaştıysa, test ettiğiniz yağ muhtemelen bir taşıyıcı yağ ile seyreltilmiştir.

TEMEL YAĞLARIN SATIN ALINMASI VE DEPOLANMASI

Uçucu yağlarınızı saygın bir satıcıdan satın almak, ucuz ve etkisiz bir ikame yerine tam olarak ihtiyacınız olanı aldığınızdan emin olmanın iyi bir yoludur. Dürüst olmayan satıcılar, aslında tam tersi doğru olsa da, uçucu yağları sıklıkla "saf" olarak etiketler.

İyi Bir Kaynak Seçmek

Sentetik veya ucuz karışımlardan yüksek kaliteli uçucu yağları ayırt etmek için gereken deneyimi kazanana kadar, uçucu yağları satın almanın en önemli yönü kaynaktır. Bazı şirketler sürekli olarak yüksek kaliteli ürünler satarlar.

Machine Translated by Google

uçucu yağlar, diğerleri ise kalitesiz taklitler satar. Fiyatın bir uçucu yağın kalitesinin iyi bir göstergesi olduğunu düşünebilirsiniz, ancak bu mutlaka doğru değildir.

Bazı şirketler süslü ambalajlar kullanır ve yoğun bir şekilde reklam yapar; Bu şirketlerden birkaçı yüksek kaliteli uçucu yağlar satarken, birçoğu terapötik olanlardan çok güzel kokulu yağlar satmakla ilgileniyor. Uçucu yağların satıldığı birçok perakende satış noktasında, genellikle bir uçucu yağın değerli olup olmadığını belirlemek için etiketlemekten başka güvenilecek bir şey yoktur.

Bununla birlikte, doğal gıda mağazalarında ve cilt bakımı ve aromaterapi web sitelerinde, ayrıca açık artırma sitelerinde ve büyük çevrimiçi pazar yerlerinde temel yağlar ve sarf malzemeleri (farklı kullanıcılar ve taşıyıcı yağlar dahil) bulacaksınız. Bir satın alma işlemi yapmadan önce, satıcının itibarını öğrenmek için elinizden gelenin en iyisini yapın. Uçucu yağları çevrimiçi satın alıyorsanız, ne istediğinizi bildiğinizden emin olun, çünkü yağları satın almadan önce koklayarak test etme şansınız olmayacaktır. (Saygın perakendecilerin listesi için Ek Kaynaklara bakın).

Fiyat Farkları

Uçucu yağların fiyatlarında biraz değişkenlik vardır, çünkü bazılarının üretimi diğerlerinden çok daha pahalıdır. Örneğin, Bulgaristan'dan gelen gül otu esansiyel yağı en pahalıları arasındadır; Bunun nedeni, sadece bir ons saf gül otto esansiyel yağı yapmak için yaklaşık altı yüz pound gül yaprağı gerektirmesidir. Bu narin çiçekler özenle yetiştirilmeli ve hassas bir hassasiyetle muhafaza edilmelidir. Bulgaristan'da, her sabah güneş ışınları güllerin kokulu yağlarını havaya salma şansı bulamadan önce özenle seçilirler.

Yasemin esansiyel yağı da çok pahalıdır, çünkü tek bir ons yasemin yağı üretmek yaklaşık yirmi gün sürer. Narin bitkilere dikkatle bakılmalı ve küçük yıldız şeklindeki çiçekler elle toplanmalıdır - nane gibi ucuz bir uçucu yağda olanın tam tersi. Nane birçok yerde bol bol yetişir ve fazla bakım gerektirmez. Çiftlik ekipmanlarıyla hızla hasat edilebilir ve bol miktarda uçucu yağ içerir.

Machine Translated by Google

Ucuz uçucu yağlar satın almak uzun vadede size daha pahalıya mal olabilir. Düşük kaliteli yağlar tipik olarak yüksek kaliteli muadillerinden daha zayıftır, yani aynı etkiyi elde etmek için daha fazlasını kullanacaksınız. Bunu dikkate almak zaman içinde paradan tasarruf etmenize yardımcı olabilir.

Uçucu Yağların Depolanması

Uçucu yağları seçtikten sonra, onları uygun şekilde saklamanız çok önemlidir. Uçucu yağları daima plastik kaplar yerine cam kaplarda saklayın. Bunun nedeni, birçok uçucu yağın o kadar güçlü olması ki, plastiğin erimeye başlamasına neden olma eğiliminde olmalarıdır. Bu sadece şişelerin yapışkan hissetmesine neden olmakla kalmaz, aynı zamanda plastikten yağlara zararlı kimyasalların sızmasına da neden olabilir. Damlalıkları da uçucu yağlardan ayrı olarak saklayın, çünkü kauçuk ampulleri ve contaları, tıpkı plastik şişeler gibi yağlardan olumsuz etkilenebilir.

Uygun şekilde depolandığında, uçucu yağların çoğu birkaç yıl dayanır; aslında, birkaç tür, yaşla birlikte gerçekten iyileştikleri için değerli şaraplara çok benzer. Birkaç yıldır uygun şekilde saklanan paçuli, taze paçuli yağı gibi olmayan zengin bir koku geliştirir. Benzoin, adaçayı, vetiver ve sandal ağacı da yaşla birlikte iyileşir.

Portakal, limon gibi narenciye esansiyel yağları zamanla ve greyfurt, on tane var güçlerini kaybederler. Koyu renkli cam kaplarda soğutulduğunda daha uzun süre dayanırlar.

Hangi tür uçucu yağları tercih ederseniz edin, onları doğrudan güneş ışığından uzak tutun ve hem güneş ışığı hem de ısı güçlerini kaybetmelerine neden olabileceğinden ısı kaynaklarından çok uzakta saklayın.

GÜVENLİK İPUÇLARI VE ÖNLEMLER

Bazı uçucu yağlar yutulmaya uygunken, diğerleri sadece topikal uygulama veya aromaterapide kullanım için güvenlidir. Aşağıdaki genel yönergeleri ve önlemleri kullanmanın yanı sıra, tüm uçucu yağları çocukların ve evcil hayvanların erişemeyeceği bir yerde saklayın ve konsantre uçucu yağları asla mukozal zarlara veya hassas bölgelere uygulamayın. Her zaman esansiyel yağları veya taşıyıcı yağları kullanmayın.

Machine Translated by Google

Yama Testi Yapın

Uçucu yağın, geldiği bitki ile aynı özelliklere sahip olduğunu asla varsaymayın. Bazı bitkilere aşina olsanız ve bunları geçmişte kullanmış olsanız bile, yeni bir uçucu yağ kullanmadan önce bir yama testi yapın. Bunu yapmak için, iç kolunuza biraz seyreltilmiş uçucu yağ uygulayın. Hemen veya yirmi dört saat içinde gelişen kızarıklık veya tahrişe karşı dikkatli olun; oluşursa, uçucu yağı kullanmayın.

Cildiniz ve Uçucu Yağlar

Uçucu yağlar nadiren temiz (seyreltilmemiş) uygulanmalıdır. Kozalaklı ve narenciye ağaçlarından elde edilenler de dahil olmak üzere bazıları güçlü kostik özelliklere sahiptir ve seyreltme oranlarıyla ilgili uyarılarla birlikte gelir. Kimyasal yanıkları önlemek için talimatları dikkatlice izleyin

Hassas cilde veya alerjiye sahip kişiler, uçucu yağları kullanırken iki kat dikkatli olmalıdır. Vücudun en az hassas derisi ayak tabanlarında bulunur, bu nedenle burada uçucu yağların kullanılması tahrişe neden olma olasılığı daha düşüktür. Belirli bir yağı ayak tabanlarınızda herhangi bir problem yaşamadan kullandıktan sonra, daha kapsamlı topikal uygulama için kullanmaktan keyif alıp alamayacağınızı belirlemek için vücudunuzun başka bir yerinde küçük bir miktar kullanmayı deneyin.

Sentetik kimyasallar içeren temizleyiciler veya kişisel bakım ürünleri ile temas eden cilde uçucu yağlar uygularken herkes dikkatli olmalıdır. Pek çok petrokimya bazlı ürün cilde ve alttaki yağ dokusuna nüfuz eder; bu kimyasallar uygulamadan sonra günler veya haftalarca ciltte kalabilir. Uçucu yağlar bu kimyasallarla etkileşime girdiğinde mide bulantısı ve diğer hoş olmayan yan etkiler ortaya çıkabilir.
, cilt tahrişi, baş ağrısı ,

Uçucu yağlar bazen içtiğimiz sudaki, tükettiğimiz gıdadaki ve yaşadığımız çevredeki kimyasallardan vücutta oluşan kirleticilerle reaksiyona girebilir. Herhangi bir olumsuz reaksiyon yaşarsanız, uçucu yağları kullanmayı bırakın ve gerekirse tıbbi yardım isteyin.

Machine Translated by Google

Birçok kişi aromaterapi rejimine başlamadan önce iç detoksifikasyon temizliği yapmayı tercih eder. Sadece su alımınızı iki katına çıkarmak vücudunuzdaki toksinleri temizlemenize yardımcı olabilir; arıtılmış su için ve plastik şişelerden su tüketmekten kaçının.

Uçucu Yağlar ve Güneş Güvenliği

Bergamot, petitgrain ve çoğu narenciye yağı dahil olmaküzere bazı uçucu yağlar fototoksiktir, yani bu yağlar cilde uygulandığında ve daha sonra güneş ışığına maruz kaldığında ciddi bir güneş yanığına benzeyen cilt tahrişine neden olabilir. Uygulamadan sonraki kırk sekiz saat içinde herhangi bir zamanda doğrudan güneş ışığına maruz kalacak cilde uygulamayın.

Uçucu Yağları İçeren Bir Kaza Durumunda

Cilt rier yağından veya yağ bazlı bir temizleyiciden , alanı bir araba ile örtün istenmeyen uçucu yağları çıkarmak için. Bölgeyi sabun ve ılık suyla yıkayın ve yağın temizlendiğinden emin olana kadar işlemi tekrarlayın.

Uçucu yağ göze kaçarsa, yağı seyreltmek için bitkisel yağ veya soğuk sütle yıkayın, varsa kontak lensleri ilk önce çıkardığınızdan emin olun.
Acı birkaç dakikadan fazla devam ederse, tıbbi yardım alın.

Nane ve fesleğen de dahil olmak üzere bazı uçucu yağlar, küçük çocuklarda yalnızca harici kullanım içindir. Uçucu bir yağ yanlışlıkla yutulursa, yerel zehir kontrol hattınızı arayın.

HAKKINDA SIKÇA SORULAN ON SORU

UÇUCU YAĞLAR

S: Uçucu yağlar için bir derecelendirme sistemi var mı?

C: Hayır, uçucu yağlar için herhangi bir derecelendirme sistemi yoktur.

S: Aromaterapi için uçucu yağlar yakmak mümkün mü?

C: Uçucu yağları nazikçe ısıtan ve havaya bırakan bir dif kullanıcısı kullanmak en iyisidir.

Machine Translated by Google

S: Vücut, topikal olarak uygulanan uçucu yağları nasıl emer?

C: Cilt, uçucu yağların kolaylıkla nüfuz ettiği gözenekli bir organdır. Yağlar kan dolaşımına girdiğinde vücudun geri kalanına dağılır.

S: Hamile kadınlar uçucu yağlardan kaçınmalı mı?

C: Hamilelik veya emzirme döneminde herhangi bir tür uçucu yağ kullanmadan önce daima bir doktora ve/veya sertifikalı aromaterapiste danışın.

S: Aromaterapi yağı nedir?

C: Bir aromaterapi yağı, önceden seyreltilmiş olarak satın alınabilen bir yağdır. Bu yağlar tipik olarak yüzde 98 taşıyıcı yağ ve yüzde 2 uçucu yağ içerir.

S: Tıp doktorları hastaları tedavi ederken hiç uçucu yağlar kullanır mı?

C: MD'ler de dahil olmak üzere birçok sağlık uzmanı, bir tedavinin parçası olarak esansiyel yağları kullanır. bütünsel sağlık uygulaması.

S: Aromaterapinin İngilizce yöntemi nedir?

C: Tarihsel olarak, İngilizler uçucu yağların topikal olarak uygulanmasını tavsiye etti. Bu nedenle topikal uygulamaya İngilizce yöntemi de denilmektedir.

S: Uçucu yağlar hiç intravenöz olarak uygulanıyor mu?

C: Bazı ülkelerde uçucu yağlar içeren ilaçlar damardan enjekte edilir ve uygulanır. Bu yöntemler Amerika Birleşik Devletleri veya Kanada'da kabul edilmemektedir.

S: Neden birçok uçucu yağın uzun, karmaşık görünen isimleri var?

C: Uçucu yağlar, genel adlarıyla ve aynı zamanda Bitkinin cins ve türlerinden oluşan Latince isimler.

S: Tipik bir şişe ne kadar uçucu yağ içerir?

C: Uçucu yağların çoğu 10 mililitrelik şişelerde satılmaktadır. En lavantalardan nane dahil, distribütörün , bazıları , ve portakal esansiyel yağları, standart uygulamalarına bağlı olarak daha büyük boyutlarda da mevcuttur.

Machine Translated by Google

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

karıştırma Uçucu yağlar

NASIL KARIŞTIRILIR

Uçucu yağları karıştırmak hiç de zor değil, ancak akılda tutulması gereken birkaç şey var. İlk olarak, uçucu yağ ile ne tür bir terapötik eylem elde etmeyi umduğunuzu düşünün. En iyi karışımlar, başkalarıyla birleştirildiğinde güçlenen yağları içerir.

İkinci olarak, uçucu yağ karışımının sırasını düşünün. Daha önce yemek pişirdiyseniz veya fırınladıysanız, en lezzetli sonuçları elde etmek için malzemelerin genellikle belirli bir sırayla eklenmesi gerektiğini bilirsiniz. Aynı kural uçucu yağlar için de geçerlidir. Sıralamayı değiştirdiğinizde, kimyasal reaksiyonlar değişir ve nihai sonuçlar (koku dahil) orijinal karışım tarifinden farklı olabilir.

Endişelenmeyin - birkaç farklı esansiyel yağı bir araya getirme düşüncesi göz korkutucuysa, piyasada özenle hazırlanmış pek çok esansiyel yağ karışımı vardır. Yine de bu kitapta yer alan tarifleri yapmak hiç de zor değil, bu yüzden birkaçını denemeyi düşünün. Yemek pişirmek ve fırınlamak gibi, uçucu yağları karıştırmak, yeterince sık yaparsanız zamanla ikinci doğa haline gelen bir şeydir.

Kokular antik dünyanın her yerindeydi. Pliny the Elder , Natural History adlı kitabında , kokuları karıştırmak için kullanılan araç ve tekniklerin bazı tartışmalarının yanı sıra, özelleştirilmiş parfümler oluşturmak için içerik listelerini de içeriyordu.

Machine Translated by Google

Uçucu Yağları Karıştırmak İçin İki Kural

Uçucu yağları karıştırırken akılda tutulması gereken iki temel kural vardır. Bu kuralları hafızaya almak gerekli olmasa da, bunu yapmak daha iyi karışımlar oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

İlk olarak, döküldüğünde daha hafif, daha ince bir akışa sahip olan uçucu yağlar, genellikle daha kalın olanlardan daha aromatiktir (uçucu). Bu yağlar, daha viskoz muadillerinden daha hafif, daha küçük moleküllere sahiptir.

İkincisi, vücut hafif, küçük molekülleri daha büyük, daha ağırdan daha hızlı emer. olanlar. Bir harmanın içerdiği moleküller ne kadar küçükse, o harman o kadar hızlı metabolize olur. Bunun tersi daha büyük moleküller için geçerlidir. Bunlar yavaş emilir ve sistemde daha uzun süre kalır.

Bu iki kural önemlidir, çünkü ağır molekülleri daha hafif olanlarla karıştırdığınızda, birbirleri üzerinde sinerjik bir etkiye sahip olurlar ve daha hafif moleküllerin vücutta daha uzun süre kalmasına izin verirler. Bu, farklı kullanımlar için tasarlanmış basit parfümler ve aroma terapi karışımları oluşturmak için olduğu kadar terapötik karışımlar oluşturmak için de önemlidir. Parfüm endüstrisinde, daha hafif, daha uçucu yağları stabilize etme işlevi gören daha ağır yağlara sabitleyici veya sabitleyici yağlar denir. Sandal ağacı, mür ve ylang-ylang, sabitleme yağlarının mükemmel örnekleridir.

Sınıflandırma Notları

Aromaterapide, şüphelenebileceğiniz gibi, en hafif yağlar üst notalar olarak kabul edilir. İşin zorlaştığı yer burası: En ağır yağlar orta notalar olarak kabul edilir. Aradakilere dip nota denir. En iyi karışımlar çeşitli notalar içerir. Üç üst notayı veya üç orta notayı birlikte karıştırmak yerine, her bir sınıflandırmadan yağ seçmek en iyisidir. Bu strateji, ne çok ağır ne de çok uçucu olmayan dengeli karışımlar oluşturmanıza olanak tanır.

Uçucu yağları sınıflandırmak için üç yerine dört özelliği dikkate alan ikinci bir yöntem vardır: kişileştirici, güçlendirici, ekolayzır ve değiştirici. Bu yöntemi harmanlama için kullanırken her seferinde aynı sırayı takip etmek, tutarlı sonuçlar elde etmenizi sağlayacaktır.

Machine Translated by Google

Kişiliği

Kişileştirici yağlar ilk önce kullanılmalı ve karışımın yüzde 1 ila 5'ini oluşturmalıdır. Bu uçucu yağlar, oyalanan güçlü, keskin aromalara sahiptir ve aynı zamanda güçlü terapötik etkiye sahiptirler. Bazı kişileştiriciler karanfil ve adaçayıdır.

geliştirici

Bu yağlar ikinci olarak eklenir ve karışımın yüzde 50 ila 80'ini oluşturmalıdır. Çay ağacı ve Melisa arttırıcılara örnektir; harman içinde baskındırlar ve diğerlerinden daha keskin aromalara sahiptirler.

Ses düzenleyici

Ekolayzır uçucu yağlar üçüncü olarak eklenir ve karışımın yüzde 10 ila 44'ünü oluşturmalıdır. Parlak kokuları vardır ve diğer karışımlardan daha kısa süre dayanırlar. Kekik mükemmel bir ekolayzırdır ve çay ağacı bazen ekolayzır olarak da kullanılır.

Modifi

Modifiye edici uçucu yağlar karışıma en son eklenir ve karışımın yüzde 5 ila 8'ini oluşturmalıdır. Bu yağlar, bir karışıma uyum katan hafif aromalara sahiptir. Gül otu ve greyfurt, modifiye edici esansiyel yağlara örnektir.

TAŞIYICI YAĞLAR

Taşıyıcı yağlar, uçucu yağları ve uçucu yağ karışımlarını seyreltmek için kullanılır. Tatlı badem, susam, üzüm çekirdeği, hindistan cevizi , buğday tohumu ve ayçiçeği yağlarının tümü taşıyıcı yağlara örnektir; Bunlar, hem hoş hem de dengeli bir doku ve koku yaratmak için tek başına veya karıştırılarak kullanılabilir. Tutku çiçeği, avokado Terapötik karışımların çoğu yirmi beş ila otuz damla esans yağı ile yaklaşık yarım ons taşıyıcı yağ gerektirir. Karıştırma hissine ve jojoba da popüler taşıyıcı yağlardır.

sahip olduğunuzda, karışımları kişiselleştirmenin basit olduğunu göreceksiniz - bu temelde bir tercih meselesidir.

Machine Translated by Google

Taşıyıcı yağlar iyi kalitede olmalı ve bunun yerine doğal yağlar kullanmak en iyisidir.
sentetik olanlardan daha Terapötik dereceli esansiyel yağlar satın almak ve bunları karıştırmak
için düşük dereceli bir jel, yağ veya losyon kullanmak anlamsızdır.

Çiçeklerden yapılan yağların çoğu uçucu uçucu yağlardır. Ayçiçeği yağı,
çok uçuk sarıdan koyu kehribar rengine kadar değişen bir taşıyıcı yağdır.
renkli. Cildi mükemmel şekilde besleyen büyük miktarda A, D ve E vitaminleri
içerir.

ON KARIŞTIRMA İPUCU VE ÖNLEMLERİ

1. Karışımlarınızı doğru şekilde saklayın. Onları koyu renkli cam con içinde tutmak
güneşten ve ısı kaynaklarından uzak tutmaları, stabilitelerini korumalarına ve daha uzun süre
dayanmalarına yardımcı olacaktır.

2. Yağın nefes alabilmesi için her zaman şişede biraz hava boşluğu bırakın.

3. Uçucu yağları karıştırmak için metalik olmayan kaplar kullanın. Cam damlalıklar ve cam
çubuklar en iyisidir, çünkü karışımlarınıza kimyasal madde bulaştırmazlar.

4. Bir taşıyıcı yağa bir uçucu yağ veya bir uçucu yağ karışımı eklerken
taşıyıcı yağın yarısını saklama kabına ekleyerek ve ardından uçucu yağları ekleyerek
kırılmayı önleyin. Ardından, araba rier yağının ikinci yarısını ekleyin. Karışımı kapatın ve
karıştırmak için hafifçe ileri geri eğin. Bu sadece kazaları önlemeye yardımcı olmakla
kalmaz, aynı zamanda eşit bir karışım elde etmenizi sağlar.

5. Birçok karışım uzun süre dayanır, ancak altıdan fazla
Dokuz aylık narenciye yağları içeren cilde uygulanmamalıdır Küçük partiler halinde
yapmak israfı önlemeye yardımcı olacaktır.

6. Çok çeşitli uçucu yağlar kullanın ve istediğiniz yağları döndürdüğünüzden emin olun.
hassasiyet ve cilt tahrişini önlemek için sık sık kullanın. Belirli bir karışımı üç gün üst üste
kullanırsanız, en az sonraki üç gün farklı bir karışıma geçin.

7. Belirli bir yiyeceğe alerjiniz varsa, alerjenin geldiği bitkiden gelen uçucu yağlar veya
araba yağı kullanmayın.

Machine Translated by Google

8. Uçucu yağları seyreltmek için her zaman talimatları izleyin. Bu talimatlar şişenin üzerinde bulunmalıdır.

9. Önceden harmanlanmış uçucu yağlar uygundur, ancak tekli saf uçucu yağlardan daha kısa raf ömrüne sahiptirler. Bunları satın alırsanız, küçük miktarlarda satın alın ve hızlı bir şekilde tüketin.

10. Esansiyel yağların karıştırılması ve kullanılması söz konusu olduğunda daha az şey daha fazladır. Belirli bir yağın çok fazla uygulanması olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Özellikle aromaterapide yeniyseniz, çok küçük bir miktarla başlayın.

TEMEL YAĞLAR NASIL KULLANILIR

Herhangi bir uçucu yağ kullanmadan önce, aklınızda net bir amaç olması çok önemlidir. · Moralinizi yükseltmeyi mi yoksa rahatlamayı mı umuyorsunuz? Belki de şiddetli bir baş ağrısı için etkili bir doğal çare arıyorsunuz ya da belki bazı tamamen doğal banyo ürünlerini karıştırmak istiyorsunuz. Durum ne olursa olsun, kullandığınız yağların kullanım amacına uygun olup olmadığını her zaman iki kez kontrol edin.

Başlamadan önce her bir uçucu yağ için önlemlere çok dikkat ettiğinizden emin olun. Ek olarak, yağları dikkatlice seyreltin, her bir yağla ilişkili potansiyel yan etkiler hakkında bilgi sahibi olun ve herhangi bir olumsuz reaksiyona dikkat edin.

Uçucu yağlar vücuda üç şekilde girer: soluma, yutma veya topikal uygulama. Bu yöntemlerin her birinde kullanılabilecek çeşitli uygulama yöntemleri vardır. Örneğin, uçucu yağları cilde masaj yaparak uygulayabilir, banyoya ekleyebilir, üzerine püskürtebilir veya kompresler kullanarak topikal olarak uygulayabilirsiniz.

UYGULAMA YÖNTEMİ SEÇİMİ

Herhangi bir uçucu yağ veya karışım için en iyi uygulama yöntemi, istenen etkiye olduğu kadar uçucu yağın kendisine de bağlıdır. Çoğunluğu solunabilir, birçok uçucu yağ topikal olarak uygulanabilir ve birkaçı yutulabilir.

Uygulama yönteminizi belirlemek için hem tedavi etmek istediğiniz durumu hem de istenen etkiyi göz önünde bulundurun. Örneğin, bir yarayı tedavi etmeniz gerekiyorsa, büyük olasılıkla esansiyel yağları topikal olarak uyguluyor olacaksınız. Ruh halinizi iyileştirmek istiyorsanız, en etkili uygulama yöntemleri topikal uygulamadır.

Machine Translated by Google

veya inhalasyon. Sıcak bir banyo yapmaktan hoşlanıyorsanız ve suya önceden bir aromaterapi karışımı eklerseniz, uçucu yağı topikal olarak uygular ve molekülleri banyonuzdan çıkan buharda yükselirken içinize çekersiniz.

inhalasyon

Uçucu yağları solumak için çeşitli teknikler vardır. Bir bezin üzerine koyularak solunabilir, bir kase sıcak suya eklenebilir ve
buhar , veya doğrudan şişeden solunabilir.

Bir bez üzerine yerleştirilmişse, bezi burnunuzun yakınında tutun ve her nefes arasında tamamen nefes vererek üç kez derin nefes alın. Bezi yüzünüze değmediğinizden emin olun, özellikle soluduğunuz uçucu yağ topikal kullanım için önerilmiyorsa.

Bir kase sıcak suya eklenip buhar olarak solunursa , suyu hızlı bir kaynamaya kadar ısıtarak başlayın. Dikkatlice büyük bir kaseye dökün ve iki ila üç damla esans yağı ekleyin. Boynunuza bol dökümlü bir havlu ile rahatça bir masaya oturun. Ardından yüzünüzü kasenin üzerine koyun ve havluyu bir çadır gibi yukarı ve başınızın üzerine getirin. Birkaç dakika yavaş ve derin nefes alın. Bu yöntem, özellikle euca lyptus esansiyel yağı kullanıyorsanız, tıkanıklığı yatıştırmak için harikadır.

Uçucu yağı doğrudan şişeden solumak için, şişenin kapağını açın ve yüzünüzle temas etmemesine dikkat ederek burnunuza yakın bir yere koyun. Üç kez nefes alıp verin, nefeslerinizi yavaş, derin ve eşit tutmayı unutmayın.

Uçucu yağların hem psikolojik hem de fiziksel papatyaların akciğerlerine solunması cal faydaları. Gül ottosu gibi birçok rahatlatıcı yağ, özellikle , , veya sandal ağacı, farklı kullanıldığında kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabilir. Zevkli bir duygusal denge hissi elde etmek, fiziksel beden üzerinde terapötik bir etkiye sahip olabilir ve aşırı stresin neden olduğu semptomlara özel bir rahatlama getirebilir. geliştirilmiş konsantrasyon — ve doğal olarak .
oluşan kimyasal bileşenler terapötik bir fayda sağlayabilir. Örneğin, mandalina esansiyel yağı kullanmak ve derin nefes almak stresi azaltmak için mükemmel bir yoldur.

.

Machine Translated by Google

farklı kullanım

Çok sayıda farklı uçucu yağ kullanıcı modeli mevcuttur, ancak çoğu aynı temel prensipte çalışır. Dif kullanıcısı su ile doldurulur, birkaç damla uçucu yağ eklenir ve dif kullanıcısı aktif hale getirilir. Su ısıtıldıkça, küçük uçucu yağ damlacıklarını taşıyan buhar odaya girer ve nefes aldıkça uçucu yağı yavaşça alırsınız. Bazı kullanıcılar ısınmak için bir mum kullanırken diğerleri elektriklidir.

yutma

Damıtılmış çiçeklerden veya uçucu yağlardan yapılan kokulu su, yüzyıllardır ağız gargarası olarak kullanılmıştır. Marie Antoinette, 1793'te idam edilmeden hemen önce, hizmetçisi, dişlerini temizlemek için bir şişe kokulu su da dahil olmak üzere birkaç tuvalet eşyasını ona kaçırmayı başardı.

Yutulması güvenli olan birkaç uçucu yağ vardır. Yutmak için kullanılan tüm uçucu yağların terapötik düzeyde olması gerektiğini akılda tutarak, çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde de yararlı olabilecek tazeleyici ve temizleyici bir içecek için seçilen uçucu yağdan birkaç damla suya veya bitki çayına ekleyin.
Örneğin, limon esansiyel yağı popüler bir doğal soğuk algınlığı ilacıdır ve aynı zamanda vücudu detoksifiye etmeye de yardımcı olur. Bir bardak tatlı su ile karıştırılmış sadece bir veya iki damla limon esansiyel yağı hazımsızlığı yatıştırmaya yardımcı olabilir. Greyfurt esansiyel yağı, yutulduğunda iştah uyarıcıdır ve ayrıca vücudun lenfatik sisteminin daha iyi çalışmasına yardımcı olabilir. Greyfurt yağı en iyi şekilde tek seferde bir veya iki damla alınır ve soğuk su ile karıştırılır.

Yutulması için uygun olan tüm uçucu yağlar arasında, nane esansiyel yağı muhtemelen en popüler olanıdır. Şekerlemelerde ve sakızlarda yaygın bir bileşen olan bu canlandırıcı yağ, yüzyıllardır soğuk algınlığı semptomlarını tedavi etmek için kullanılmaktadır, mide bulantısı tüketen düz nane yağı, rahatsız edici bir mide için mükemmel bir çözümdür. Daire için uygun hale getirmek için bir veya iki damla bir bardak su veya bitki çayı ile karıştırın.

Machine Translated by Google

Güncel uygulama

Cilt kan dolaşımına esansiyel bir yağ uygulandığında, sonunda yatıştırıcı indiges içine doğru yol Vücutta dolaşırken ağrıyı hafifletebilir, alır , ve toksinleri vücut hücrelerinden itin. Uçucu yağlar ve bunları seyreltmek için kullanılan taşıyıcı yağlar genellikle cilt ve saç için faydalıdır, bu da onları günlük güzellik rutinine ek olarak ideal hale getirir. Uçucu yağlar güçlü ve yüksek oranda konsantre olduklarından, uygulamadan önce uygun şekilde seyreltilmeleri önemlidir.

tatlı badem yağı

Üzüm çekirdeği yağı ve kayısı çekirdeği yağı en popüler taşıyıcı yağlardan bazılarıdır; tüm bunlar cildi besler ve nemlendirir.

Uçucu yağlar aynı zamanda doğal koku gidericilerdir ve çay ağacı yağı gibi bazıları, güçlü temizleme ve cilt tonlama özellikleriyle ünlüdür. Günlük rutinin bir parçası olarak, bu yağlar sadece kullanımları zevkli olmakla kalmaz, aynı zamanda pahalı ticari kozmetik ürünler için mükemmel ikamelerdir.

Banyolar, masajlar, kompresler ve yüz buharlarının hepsi başlangıçta harikadır, ancak uçucu yağlar eklediğinizde, en basit güzellik rutinlerini bile lüks bir spa deneyimi gibi hissettiren ek bir estetik boyut kazanırlar. Bu gibi uygulamalarda kullanıldığında, uçucu yağlar uzun bir yol kat eder. En sevdiğiniz cilt yumuşatıcı taşıyıcı yağa sadece birkaç damla greyfurt yağı veya lavanta yağı eklemek ve ardından bu karışımın küçük bir miktarını ılık bir banyoya serpmek stresli bir günün stresini üzerinizden atmanıza yardımcı olabilir.

Antik Romalılar güzel bir banyo sanatı yaptılar. Gül yaprakları ve diğer çiçeklerle yapılan kokulu su o kadar yozlaşmış bir zevkti ki, sonunda seyircileri ferahlatmak için halka açık yerlere kokulu su fıskiyeleri kuruldu.

Öbür metodlar

Yukarıdaki yöntemlerden hiçbiri sizin için işe yaramazsa veya kendinizi zor durumda bulursanız, uçucu yağları kullanmanın birkaç yolu daha vardır.

Nemlendirici

Nemlendiricinizi temiz filtrelenmiş su ile doldurun. Bir bezin üzerine birkaç damla esans yağı koyun ve bezi buhar çıkışının önüne koyun. Bu yöntem işe yarıyor

Machine Translated by Google

dif kullanıcısına çok benzer, ancak genellikle uçucu yağ moleküllerini daha da ileri götürür. Uçucu yağı doğrudan nemlendiricinize koymayın. Sadece suyun üzerinde yüzer ve makineye zarar verebilir.

Kuru Buharlaşma

Bir pamuğa veya katlanmış bir dokuya veya kumaşa birkaç damla uçucu yağ koyun ve buharlaşmasına izin verin. İsterseniz derin bir nefes alabilir veya pamuk topunu yakın çevrenizde, örneğin çalışırken bilgisayarınızın yanında tutabilirsiniz.

Kimyasal yüklü oda spreyleri kullanmak yerine, havayı tazelerken bir doz aromaterapinin keyfini çıkarın. Temiz bir püskürtücüyü (hiç kimyasal içermeyen) filtrelenmiş suyla doldurun ve en sevdiğiniz uçucu yağdan birkaç damla ekleyin. Karıştırmak için iyice çalkalayın ve püskürtün!

BAŞLAMAK İÇİN ON ARAÇ

Uçucu yağlar konusunda yeni olan biri olarak, uçucu yağları düzenli olarak kullanmanın meyvelerini toplamaya başlamak için bir diplomaya veya hatta bir sertifikaya ihtiyacınız yoktur. İşte başlamanıza yardımcı olacak on araç.

1. Hassas damlalıklar, doğru dozu almanızı ve herhangi bir uçucu yağı boşa harcamamanızı sağlar. Birkaç damlalık satın alın, böylece ihtiyacınız olduğunda her zaman elinizin altında olacak.

2. Koyu renkli cam kaplar, karışımlarınızı aşırı ışıktan korur ve etkinliklerini mümkün olduğu kadar uzun süre korumalarını sağlamalıdır. Mavi, yeşil veya kahverengi cam şişeler en iyisidir. Çeşitli boyut ve şekiller toplayın; kendi tariflerinizi yapma konusunda daha rahat hale geldikçe, bunlar güvenli saklama sağlayacaktır.

3. Metalik olmayan aletler, uçucu yağları karıştırmak için en iyisidir. İnternette sadece birkaç dolara cam çubuklar bulabilirsiniz.

4. Mutfağınızdaki basit cam kaseler, kokulu oluşturmak için mükemmeldir. aromaterapi ilk başta karışır, ancak uçucu yağlarla kullanım için ayrılmış kaselere sahip olmak güzel.

Machine Translated by Google

5. Bir cam huni, karışımları şişelere dökmeyi kolaylaştırır.

6. Elinizde en az bir tür taşıyıcı yağ bulundurun ve bir
   birkaç tane daha, sadece hangisini tercih ettiğinizi belirlemek için.

7. Difüzyon, aromaterapinin keyfini çıkarmanın en kolay yöntemlerinden biri olduğu için,
   bir dif kullanıcısı, elinizin altında olması gereken mükemmel bir öğedir. Birçok kişi
   Uçucu yağları düzenli olarak kullanmanın keyfini çıkarın, birkaç farklı
   kullanıcıyı evin ve evin farklı yerlerinde tutun.

8. Bir veya iki cam sprey şişesi, taze kokulu, sağlıklı
   oda spreyleri.

9. Uçucu yağlarınızı saklamak için bir yere ihtiyacınız olacak. Bir üst raf iken
   İşe yarayabilir, küçük şişeler kolayca kaybolur veya devrilebilir, bu da uçucu
   yağ portföyünü etrafta olması güzel bir ürün haline getirir. Bu dolgulu
   portföyler, uçucu yağları korur ve düzenli olmalarına yardımcı olur.

10. Etiketler, karışımları işaretlemek ve karışıklığı önlemek için kullanışlıdır.
    Özellikle bilgi tabanınızı genişletmeye devam ederken, elinizde bulunan
    uçucu yağlar hakkında temel bilgiler ve oluşturduğunuz karışımlar hakkında
    bilgiler içeren küçük bir defter tutmayı düşünün.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM İKİ

Yağlar, Tarifler ve Çözümler

Dördüncü Bölüm Doğanın Eczacılığı

Beşinci Bölüm Rahatsızlıklar İçin Uçucu Yağlar

Gelişmiş Sağlık için Altıncı Bölüm Uçucu Yağlar

Yedinci Bölüm Uçucu Yağların Kozmetik Kullanımları

Sekizinci Bölüm Ev ve Bahçe için Uçucu Yağlar

Machine Translated by Google

BÖLÜM DÖRT

Doğanın eczacı

Her biri benzersiz bir kimyasal imzaya sahip ve her biri sağlığı geliştirme yeteneğine sahip yüzlerce çeşit uçucu yağ mevcuttur. Bu bölümde yer alan uçucu yağlar geniş çapta araştırılmıştır ve hem etkinlikleri hem de güvenlikleri ile iyi bilinmektedir. Mümkünse terapötik dereceli uçucu yağlar seçin ve istediğiniz faydaları aldığınızdan emin olmak için satın almadan önce her yağın Latince adını kontrol edin.

Machine Translated by Google

Yenibahar Biber cinalis

TANIM

Sıcak ve baharatlı bu kakao-kahverengi uçucu yağ, ince bir kıvama sahiptir ve aromaterapi karışımlarında orta nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Orta Amerika, Büyük Antiller, Güney Meksika

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, anestezik, antibakteriyel, antifungal,antioksidan, antiseptik, antiviral, afrodizyak, gaz giderici, uyarıcı

BAŞVURU

Kullanmadan önce bir ons taşıyıcı yağda üç damla yenibahar esansiyel yağını seyreltin. Doğrudan solunması halinde burun astarını tahriş edebileceğinden, yalnızca topikal uygulama ve difüzyon için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Sertliği, artriti hafifletir , ve romatizma ağrısı ; mide ve kas kramplarını yatıştırır; ca lms öksürük ve bronşit; mide bulantısını ve hazımsızlığı hafifletir; sinirliliği azaltır; gerginliği azaltır; ruh halini yükseltir .

BL BİTİYOR

Defne, bergamot, karabiber, havuç tohumu, karanfil, sardunya, zencefil, lavanta, neroli, paçuli, portakal, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Yenibahar esansiyel yağını dahili olarak almayın. Ayrıca, güçlü bir mukus zarı ve deriyi tahriş edici olduğundan, inhalasyon veya topikal uygulamadan önce seyreltildiğinden emin olun.

Machine Translated by Google

Melek kökü Başmelek Angelica

TANIM

Bazen "dişi ginsengi" olarak anılan melekotu kökü esansiyel yağı, ince bir kıvama sahiptir ve soluk sarı renktedir. Aromaterapide temel nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Kanada, Macaristan, Sibirya

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antifungal, antispazmodik, gaz giderici, depuratif, terletici, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, ateş düşürücü, sinir, uyarıcı, mide, tonik

BAŞVURU

Angelica kökü esansiyel yağını kullanmadan önce 50:50 seyreltin. Topikal olarak uygulanabilir, farklı şekilde kullanılabilir, solunabilir veya yutulabilir.

BİRİNCİL ABD ES

Donuk cildi aydınlatır; sedef hastalığı semptomlarını hafifletir; vücudu detoksifiye ederek su tutulmasını ortadan kaldırır; gutu yatıştırır; öksürük ve soğuk algınlığı ile savaşır; adet öncesi semptomları ve adet kramplarını hafifletir.

Meditasyonda kullanıldığında melekotu kökü esansiyel yağı ilahi olanla bir bağlantı açar ve bastırılmış hatıraların ve olumsuz duyguların serbest bırakılmasını teşvik eder.

BL BİTİYOR

Sedir, papatya, adaçayı, Alman papatyası, greyfurt, ardıç, meşe yosunu,
Limon , portakal, paçuli, Roma papatyası, mandalina, vetiver

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Angelica kökü esansiyel yağı fototoksiktir; kullanımdan sonra yirmi dört saat güneşe maruz kalmaktan kaçının. Ayrıca, bazen böcekleri çektiği için açık hava aktivitelerinden önce melekotu kökü esansiyel yağı kullanılması önerilmez.

Tarihsel olarak, melekotu kökü veba ile savaşmak için kullanılmıştır. Bir zamanlar "meleklerin yağı" olarak adlandırılan bu yağın ilahi kökenli olduğu söylenirdi. Başmelek Mikail'in şöleni sırasında çiçek açtığı için, onun onuruna isimlendirilmiştir.

Machine Translated by Google

Fesleğen Ocimum fesleğen

TANIM

İnce, berrak renkli bir yağ olan fesleğen esansiyel yağı, meyan kökünü andıran hoş bir baharatlı kokuya sahiptir. Aromaterapide kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Fransa, Macaristan, Amerika Birleşik Devletleri, Vietnam

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antidepresan, antiseptik, antispazmodik, gaz giderici, sefalik, sindirim, emmenagog, balgam söktürücü, febrifüj, sinir, uyarıcı, mide, tonik

BAŞVURU

Fesleğen esansiyel yağı harika bir şekilde çok yönlüdür. Dahili olarak alınabilir, yemek pişirmede kullanılabilir, topikal olarak uygulanabilir ve solunabilir veya farklı şekillerde kullanılabilir.

BİRİNCİL ABD ES

Kasları gevşetir; vücut ağrılarını ve böcek ısırıklarını yatıştırır; romatizma semptomlarını hafifletir; soğuk algınlığı, öksürük, baş ağrısını hafifletir; sinirsel gerginliği ve uykuyu hafifletir;

Fesleğen esansiyel yağı, durağan enerjiyi serbest bırakırken meditasyonda kullanıldığında, berrak kafalılığı teşvik eder ve zihni uyarır, güveni, açıklığı ve coşkuyu teşvik edebilir

BL BİTİYOR

Bergamot, sitronella , narenciye, adaçayı, sardunya, çördük, limon otu, adam darin, portakal, nane, biberiye, nane, mandalina

GÜVENLİ KULLANIM

Topikal uygulama veya difüzyondan önce fesleğen esansiyel yağını 50:50 oranında seyreltin. Hamile kadınlar ve epilepsisi olanlar fesleğen esansiyel yağından kaçınmalıdır. Cilt tahrişine neden olabilir.

Machine Translated by Google

Bergamot Narenciye bergamiası

TANIM

Bu altın yeşili uçucu yağ, ince bir kıvama ve çiçeksi alt tonlara sahip taze, narenciye benzeri bir aromaya sahiptir. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Akdeniz ülkeleri, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antibakteriyel, antidepresan, antiseptik, antispazmodik, büzücü, gaz giderici, deodorant, sindirim, idrar söktürücü, balgam söktürücü, ateş düşürücü, müshil , yatıştırıcı, uyarıcı, tonik, vermifüj, savunmasız

BAŞVURU

Dört ölçü taşıyıcı yağa bir ölçü bergamot esansiyel yağı ekleyerek seyreltin Bu uçucu yağ, doğrudan soluma ve yutma için ve seyreltildiğinde difüzyon ve topikal uygulama için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Akne, apse, sedef hastalığı ve çıban gibi ağrılı cilt rahatsızlıklarını hafifletir; kaşıntılı cildi rahatlatır; yağlı cildi dengeler; öksürükleri rahatlatır; soğuk algınlığı semptomlarını azaltır; böcek ısırıklarını ve uçukları yatıştırır; ağız kokusunu önler; huzurlu rahatlama duygularını teşvik eder; stres ve kaygıyı hafifletir.

Meditasyonda kullanıldığında, bergamot esansiyel yağı, uyuşturucu ve alkol bağımlılığından sağlıklı detoksifikasyonu destekleyebilir ve sigarayı bırakmaya yardımcı olabilir.

BL BİTİYOR

Yenibahar, fesleğen, kakule, papatya, sitronella, narenciye, adaçayı, karanfil, kişniş, selvi, sığla, sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, helichrysum, kutsal fesleğen, yasemin, ardıç, lavanta, limon,

Machine Translated by Google

limon otu, kadife çiçeği, Melissa, mür, mersin, neroli, hindistan cevizi, meşe yosunu, portakal, palmarosa, palo santo, paçuli, petitgrain, Roma papatyası, biberiye, gül otto ylang-ylang , sandal ağacı , Sarıçam, vetiver, menekşe, civanperçemi,

GÜVENLİ KULLANIM

Bergamot esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir; ancak, beş yaşından küçük çocuklarda kullanılması önerilmez. Bergamot esansiyel yağını önce seyreltmeden uygulamak cilt tahrişine neden olabilir ve tekrarlanan kullanımlar temas hassasiyetine neden olabilir. Son derece fototoksiktir; kullanımdan sonra yetmiş iki saat boyunca doğrudan güneş ışığından ve UV ışığından kaçınılmalıdır.

Bergamot, Earl Grey çayına kendine özgü aromasını verir. Aynı zamanda çok popüler bir parfüm katkı maddesidir: tüm kolonyaların yaklaşık üçte biri ve tüm parfümlerin yarısı bergamot içerir.

Machine Translated by Google

Karabiber Piper nigrum

TANIM

Karabiber yağı karmaşık, yeşil bir kokuya sahiptir ve öğütülmüş karabiberlerin sıklıkla yaptığı gibi gözleri tahriş etmez veya hapşırmaya neden olmaz. Bu gevrek, taze kokulu uçucu yağ, ince bir kıvama sahiptir ve aromaterapide kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Çin, Hindistan, Endonezya, Madagaskar, Malezya

PROP ERT

Analjezik, antifungal, anti-nezle, anti-inflamatuar, antiseptik, afrodizyak, balgam söktürücü, müshil), ısınma , uyarıcı (dolaşım, sindirim,

BAŞVURU

Karabiber esansiyel yağı, farklı şekillerde kullanılabilir veya doğrudan solunabilir. Ayrıca topikal olarak da uygulanabilir veya diyet takviyesi olarak kullanılabilir. Farklı kullanım veya topikal uygulamadan önce karabiber esansiyel yağını 50:50 oranında seyreltin.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Dolaşımı iyileştirir; kas ağrısını yatıştırır; eklem, artrit ve romatizma ağrılarını hafifletir; , mide bulantısını ve hazımsızlığı giderir; şişkinliği önler; metabolizmayı artırır; endokrin sistemi uyarır.

Aromaterapi ve meditasyon kaygısında kullanıldığında , endişeyi giderir, yatıştırır ve olumsuzlukları gidermeye ve kendine değer veren biber esansiyel yağının farkına· Siyah varmaya yardımcı olduğunda, mutfak kullanımı için de mükemmeldir; tek bir damla uzun bir yol gider.

Machine Translated by Google

BL BİTİYOR

Yenibahar, kakule, adaçayı, selvi, sığla, greyfurt, helichry sum, yasemin, ardıç, lavanta, limon, limon otu, misket limonu, mandalina, mersin, portakal, gül, tatlı, ağaç, nane, Pandalina, gül, sandalet

GÜVENLİ KULLANIM

Karabiber esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir. Seyreltilmeden kullanıldığında ciddi cilt tahrişine neden olabilir.

Hintli keşişler hac yolculuklarında her gün birkaç tane karabiber tüketirdi. Biberlerin vereceğine inanıyorlardı yolculuklarını görmek için daha fazla fiziksel dayanıklılık.

Machine Translated by Google

Mavi Selvi Callitris intratropica

TANIM

Mavi selvi esansiyel yağı, ince bir kıvama ve açık ila soluk sarı renge sahiptir; bazen mavi bir tonu vardır. Limon ve sedirin belirgin notaları ona taze ve tatlı bir koku verir.

MENŞEİ

Avustralya

ÖZELLİKLERİ

Anti-inflamatuar, antiviral , böcek ilacı , uyarıcı

BAŞVURU

Mavi selvi esansiyel yağı, topikal veya farklı kullanıcı kullanımından önce 50:50 oranında seyreltilmelidir. Direkt temiz solunabilir.

BİRİNCİL ABD ES

Egzama dahil hafif ağrı ve deri döküntülerini hafifletir; viral semptomları hafifletir, grip , ve soğuk algınlığı; böcekleri uzaklaştırır; karın kramplarını hafifletir; sağlıklı sindirimi destekler.

Mavi selvi dengeleniyor ve topraklanıyor. Meditasyon sırasında kullanıldığında zihinsel tahriş ve huzursuzluğun giderilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda net düşünmeyi teşvik eder.

BL BİTİYOR

Kan portakalı, sedir ağacı, okaliptüs, defne, biberiye, sandal ağacı

GÜVENLİ KULLANIM

Tahriş olabileceğinden, mavi selvi esansiyel yağını asla seyreltmeden cilde uygulamayın.

Machine Translated by Google

Kakule Elettaria kakule

TANIM

Berrak bir renge ve ince bir kıvama sahip tatlı ve baharatlı bir yağ olan kakule esansiyel yağı, aromaterapi için kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Guatemala, Hindistan, Sri Lanka

ÖZELLİKLERİ

Antiseptik, antispazmodik, gaz giderici, sefalik, sindirim, idrar söktürücü, müshil, sinir, uyarıcı, mide

BAŞVURU

Kakule esansiyel yağı son derece çok yönlüdür. Dahili olarak alınabilir, doğrudan solunabilir veya 50:50 oranında bir taşıyıcı yağ ile karıştırılabilir ve farklı şekilde kullanılabilir veya topikal olarak uygulanabilir.

BİRİNCİL ABD ES

Karın rahatsızlığını, mide ekşimesini, kusmayı ve hazımsızlığı giderir; ağız kokusu ve şişkinliği ortadan kaldırır; baş ağrısı, siyatik ve sinüs enfeksiyonlarını hafifletir.

Kakule esansiyel yağı, zihni tazeleyen tatlı, canlandırıcı bir kokuya sahiptir. Meditasyonda kullanıldığında kişinin yeni fikirleri kabul etmesine yardımcı olur, stresi hafifletmeye yardımcı olur, travmayı serbest bırakmak ve

KARIŞIMLAR

Defne, bergamot, karabiber, kimyon, tarçın, adaçayı, karanfil, kişniş, rezene, zencefil, greyfurt, yasemin, limon, limon otu, mandalina, nane, sandal ağacı, palmarosa, paçuli, güve otu, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Kakule esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir. Seyreltilmemiş cilde uygulandığında tahrişe neden olabilir.

Machine Translated by Google

Havuç Tohumu Daucus carota

TANIM

Yabani havuç olarak da bilinen havuç tohumu esansiyel yağı, sarı-altın rengine ve ince ila orta kıvama sahiptir. Kokusu odunsu ve dünyevidir ve çoğu kişi kokusunun tek başına nahoş olduğunu düşünür. Aromaterapide kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Fransa, Macaristan, Hindistan

ÖZELLİKLERİ

Antiseptik, gaz giderici, depuratif, idrar söktürücü, emmenagog, hepatik, uyarıcı, tonik, vermifüj

BAŞVURU

Kullanmadan önce havuç tohumu esansiyel yağını 50:50 oranında bir taşıyıcı yağ ile karıştırın. Besin takviyesi olarak alınabilir, farklı şekilde kullanılabilir veya doğrudan solunabilir veya topikal olarak uygulanabilir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Kırışıklıkların güneş yanığından , romatizma , ve sedef hastalığı; görünmeyi azaltır kaynaklanan ağrıyı hafifletir; tonlar yağlı cilt; egzamanın neden olduğu kaşıntıyı azaltır; karaciğeri detoksifiye eder; su tutulmasını engeller.

Aromaterapide ve meditasyon olumsuzluğu için , serbest bırakılmasına yardımcı olur kullanıldığında ve kendini kabul etmeyi teşvik eder. Havuç tohumu esansiyel yağı, minnettarlığı geliştirmek için mükemmeldir.

BL BİTİYOR

Yenibahar, sedir ağacı, tarçın , narenciye, sardunya, hindistan cevizi

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Havuç tohumu esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. Özel bir önlem belirtilmemiştir.

Eski zamanlarda havuç tohumlarının doğum kontrol özelliklerine sahip olduğuna inanılıyordu. Hipokrat ve diğer doktorlar, doğum kontrolü isteyenlere havuç tohumları reçete etti.

Machine Translated by Google

Catnip Nepeta Katar

TANIM

Orta kıvamda soluk sarı ila turuncu bir yağ olan kedi nanesi esansiyel yağı, nane alt tonlu hoş bir otsu aromaya sahiptir. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Kanada, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Anestezik, anti-inflamatuar, antiromatizmal, antispazmodik, büzücü, gaz giderici, terletici, böcek ilacı, yatıştırıcı , tonik

BAŞVURU

Topikal uygulamadan önce catnip esansiyel yağını bir taşıyıcı yağda 50:50 seyreltin. Direkt olarak kullanılabilir veya solunabilir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Artrit, romatizma ve küçük yaralanma ağrısını hafifletir; böcekleri uzaklaştırır.

Catnip'in aktif bileşeni olan nepetalactone'un sivrisinekleri ve diğer böcekleri kovmada DEET'ten daha etkili olduğu bulunmuştur. Tahmin edilebileceği gibi, kediler kedi nanesi esansiyel yağının tadını çıkarırlar; Maksimum eğlence için en sevdiğiniz oyuncağa küçük bir miktar sürün.

KARIŞIMLAR

Greyfurt, lavanta , limon, mercanköşk, portakal, nane, biberiye, nane

GÜVENLİ KULLANIM

Hamile kadınlar, bebekler ve çok küçük çocuklar gibi, kedi otu esansiyel yağı ile temastan kaçınmalıdır.

Machine Translated by Google

Papatya Matricaria recutita

TANIM

Papatya esansiyel yağı koyu mavi bir renge, ince bir kıvama ve meyveli alt tonlara sahip tatlı, otsu bir kokuya sahiptir. Aroma terapi için kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Afganistan, Kanada, Avrupa, İran, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, anestezik, enfeksiyon önleyici, iltihap önleyici, antioksidan, spazm önleyici, dekonjestan, sindirim toniği, hormon benzeri, gevşetici

BAŞVURU

Papatya esansiyel yağı temiz kullanılabilir. Topikal uygulama, doğrudan inhalasyon, difüzyon veya yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Kaşıntılı cildi yatıştırır; kronik gerginliği hafifletir; baş ağrılarını ve migreni hafifletir; uykusuzluğu ortadan kaldırır; adet öncesi gerginliği ve menopoz semptomlarını hafifletir; sakinlik duygularını teşvik eder; öfkeyi dağıtır.

BL BİTİYOR

Angelica kökü, benzoin, bergamot, narenciye, adaçayı, karanfil, selvi, okaliptüs, sığla, sardunya, helichrysum, yasemin, lavanta, limon, limon çay ağacı, mercanköşk, Melissa, dağ kokulu, mür, mersin, neroli, fındık meg , meşe yosunu, palmarosa, paçuli, biberiye, gül otu, adaçayı, sandal ağacı, nane, ladin, çay ağacı, civanperçemi, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Papatya esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir. Hassas cilde sahip kişiler, topikal uygulama sonrasında tahrişe maruz kalabilir.

Machine Translated by Google

Tarçın Gerçek tarçın

TANIM

Altından sarıya kahverengi renge sahip orta gövdeli bir yağ olan tarçın esansiyel yağı, güçlü bir tarçın kokusuna sahiptir. Aromaterapi uygulamalarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Sri Lanka

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antikoagülan, antidepresan, antifungal, anti-enfeksiyöz (idrar, bağırsak), anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antioksidan, antiparazitik, antiseptik, antiviral, [illegible]

BAŞVURU

Tarçın esansiyel yağını 20:80 oranında bir taşıyıcı yağ ile seyreltin (bir ölçü tarçın yağından dört ölçü taşıyıcı yağa). Farklı şekilde kullanılabilir, topikal olarak uygulanabilir veya besin takviyesi olarak kullanılabilir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

İdrar ve bağırsak rahatsızlığını hafifletir; bağışıklık sistemini, dolaşım sistemini ve libidoyu uyarır; öksürükleri giderir; soğuk algınlığı ve grip semptomlarını hafifletir; iltihabı yatıştırır; dolaşımı arttırır; diyabet semptomlarını hafifletir.

Tarçın esansiyel yağının bazıları tarafından zenginlik çektiğine inanılıyor. Meditasyonda kullanıldığında ve her türlü bağımlılığı hafifletmeye yardımcı olur, dönüştürücü düşünceye yardımcı olur, öfke ve hayal kırıklığını serbest bırakır,

BL BİTİYOR

Kakule, havuç tohumu, sığla, yasemin, limon çay ağacı, mandalina, portakal, palo santo, biberiye, gül ottosu, mandalina, çay ağacı, ylang-ylang

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Tarçın esansiyel yağı son derece güçlüdür ve temiz uygulandığında ciddi cilt tahrişine neden olabilir. Hassas burun pasajlarını yakabileceğinden tarçın esansiyel yağını doğrudan solumayın.

Tarçın bilinen en eski uçucu yağlardan biridir. Yaklaşık olarak MÖ 1550'ye tarihlenen ve astımdan hazımsızlığa kadar her şey için yedi yüzden fazla çare içeren Mısır'ın en eski tıp metinlerinden biri olan Ebers Papirüsü'nde kayıtlıdır. öbür dünya.

Machine Translated by Google

Esans çıkarılan bir Güney Asya otu

Cymbopogon nardus

TANIM

Hafif meyvemsi, tatlı bir kokuya ve güçlü bir narenciye özelliğine sahip ince, berrak bir yağ olan sitronella esansiyel yağı, aromaterapi karışımlarında kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Java, Sri Lanka, Vietnam

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antibakteriyel, antifungal, antiseptik, antispazmodik, büzücü, deodorant, terletici, idrar söktürücü, ateş düşürücü, böcek ilacı, uyarıcı, tonik

BAŞVURU

Topikal olarak kullanmadan veya uygulamadan önce sitronella esansiyel yağını 50:50 bir taşıyıcı yağ ile seyreltin. Doğrudan solunabilir ve besin takviyesi olarak kullanıma uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Böcekleri uzaklaştırır; soğuk algınlığı ve grip semptomlarını hafifletir; kas ağrısını, yorgunluğu, baş ağrılarını ve migreni hafifletir; akne ve yağlı cildi tedavi eder.

KARIŞIMLAR

Fesleğen, bergamot, sedir, narenciye, sardunya, kutsal fesleğen, biberiye, sandal ağacı, sarıçam

GÜVENLİ KULLANIM

Hamile olan kadınlar sitronella esansiyel yağı ile temastan kaçınmalıdır.
Kalp atış hızını artırabileceği için kalp hastalığı olanlar da bundan kaçınmalıdır.
Tahriş olabileceğinden, seyreltmeden cilde uygulamayın.

Machine Translated by Google

Adaçayı Adaçayı

TANIM

Bu açık altın sarısı yağın ince ila orta kıvamı ve canlandırıcı otsu aroması, ince meyve ve toprak notaları vardır. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Bulgaristan, Fransa, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antidepresan, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, büzücü, gaz giderici, deodorant, sindirim, öforik, sedatif mekanik, savunmasız , ne

BAŞVURU

Harici olarak kullanmadan veya uygulamadan önce misk adaçayı esansiyel yağını bir taşıyıcı yağ ile 50:50 seyreltin. Doğrudan solunabilir ve besin takviyesi olarak kullanıma uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Adet öncesi semptomları ve adet kramplarını, menopoz öncesi semptomları ve hormonal dengesizlikleri hafifletir; sağlıklı kolesterol seviyelerini yükseltir; uykusuzluğu giderir; dolaşımı iyileştirir; göz yıkamaya eklendiğinde yorgun gözleri rahatlatır; bronşit semptomlarını hafifletir; ruh halini yükseltir.

Misk adaçayı esansiyel yağı zihni sakinleştirir ve nazik bir öfori hissi uyandırır. Meditasyonda kullanıldığında odağı arttırır, gelişmiş yaratıcılığı teşvik eder ve yeteneğini geliştirmek için kullanılır.

KARIŞIMLAR

Angelica kökü, fesleğen, defne, bergamot, karabiber, kakule, karanfil, , papatya , kişniş, selvi, sığla, sardunya, alman papatyası,

Machine Translated by Google

greyfurt, helichrysum, kutsal fesleğen, çördük, yasemin, ardıç, lavanta limon otu, limon çay ağacı, misket limonu, mandalina, Melissa, nane, portakal çiçeği, petitgrain, gül otto çay ağacı, vetiver, civanperçemi, ylang ylang, sandal ağacı

Roma papatyası, biberiye,

GÜVENLİ KULLANIM

Adaçayı esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. Seyreltmeden uygulandığında cildi tahriş edebilir ve kesinlikle göz çevresine seyreltilmeden uygulanmamalıdır. Hamile olan kadınlar, çok küçük çocuklar gibi adaçayı yağından kaçınmalıdır.

Adaçayı, adını, orta çağ yazarlarının görme problemlerini iyileştirme yeteneği için verdiği "açık göz" takma adından alır. Aynı zamanda papatya gibi, bira üretiminde şerbetçiotu yerine kullanılmış ve içicinin sarhoşluk hissini arttırmak için şaraba eklenmiştir.

Machine Translated by Google

karanfil aromatik syzygium

TANIM

Genellikle karanfil tomurcuğu esansiyel yağı olarak adlandırılan karanfil esansiyel yağı, baharatlı, sıcak bir kokuya ve altın sarısı-kahverengi bir renk tonuna sahiptir. Orta, hafif yağlı bir kıvama sahiptir ve aromaterapi karışımlarında kullanıldığında karanfil esansiyel yağı orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Endonezya, Madagaskar, Sri Lanka

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antiaging, antibakteriyel, anticlotting, antifungal, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antioksidan, antispazmodik, antiseptik, antiviral, gaz giderici, balgam söktürücü, böcek ilacı, uyarıcı

BAŞVURU

Karanfil esansiyel yağını 20:80 oranında seyreltin, dört kısım taşıyıcı yağa bir kısım esansiyel yağ ekleyin. Karanfil esansiyel yağı farklı şekillerde kullanılabilir, topikal olarak uygulanabilir veya yutulabilir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Uyuşukluk artrit ve romatizma ağrısı; böcek ısırıklarını ve arı sokmalarını yatıştırır; ishal ve kusma dahil olmak üzere iltihaplanma ve sindirim sorunlarını giderir. , mide bulantısı,

Karanfil esansiyel yağı, lupus, hepatit, viral enfeksiyonlar, katarakt, cilt kanseri ve tiroid bozukluklarını tedavi etmek için naturopatlar tarafından kullanılır. Aromaterapide ve ölümsüzlüğün meditasyonu ve öz-değerin kabulü için kullanıldığında.

, karanfil tomurcuğu esansiyel yağı salıverilmesine yardımcı olur

KARIŞIMLAR

Yenibahar, defne, bergamot, kakule, papatya, adaçayı, sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, helichrysum, yasemin, lavanta ,

Machine Translated by Google

Limon , limon çay ağacı, mandalina, mür, mersin, portakal, palmarosa, paçuli, petitgrain, Roma papatyası, gül otto spikenard, mandalina, çay ağacı, vanilya, kış yeşili, ylang-ylang sandal ağacı

GÜVENLİ KULLANIM

Karanfil esansiyel yağı son derece güçlüdür. Nazal pasajları tahriş edebileceğinden asla temiz bir şekilde solumayın ve ciddi cilt tahrişine neden olabileceğinden, seyreltilmemiş cilde uygulamayın.

Bu uçucu yağ bir pıhtılaşma önleyicidir; aspirin, heparin, varfarin ve diğer kan sulandırıcıların etkilerini artırabilir.

Machine Translated by Google

Selvi Cupressus sempervirens

TANIM

Soluk sarı renkte, ince bir kıvamda, selvi esansiyel yağı, odun ve bitki ipuçlarıyla her zaman yeşil kalan bir aromaya sahiptir. Aromater apy karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Fransa, Fas, İspanya

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, anti-inflamatuar, antiseptik, antispazmodik, büzücü, deodorant, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, febrifüj, böcek ilacı, tonik yatıştırıcı ,

BAŞVURU

Topikal olarak veya farklı şekillerde uygulamadan önce selvi esansiyel yağını bir taşıyıcı yağ ile 50:50 seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Terlemeyi yavaşlatır; hemoroid rahatsızlığını, menorajiyi ve erkek kramplarını hafifletir; dolaşımı iyileştirir; varis rahatsızlığını hafifletir; kas spazmlarını tedavi eder; aşırı yağlı cilt tonları; lenfatik sistemi detoksifiye eder; su tutmayı azaltır

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, selvi esansiyel yağı sakinleştirici, topraklayıcı bir etkiye sahiptir. Bilinmeyene karşı duyulan korkuyu hafifletirken, tam bir iyilik hali duygularını teşvik eder ve ayırt etmede yardımcı olur.

BL BİTİYOR

Benzoin, karabiber, sedir ağacı sığla, , papatya , narenciye, adaçayı, okaliptüs, sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, helichry sum, yasemin, ardıç, lavanta, limon otu, limon çay ağacı, kadife çiçeği,

Machine Translated by Google

mür, palo santo, nane, petitgrain, roma papatyası, gül otto gülü sardunya, sarıçam, spikenard, çay ağacı, civanperçemi, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Hamile olan kadınlar selvi esansiyel yağından kaçınmalıdır. Genellikle güvenli olarak kabul edilse de, temiz uygulandığında ciltte tahrişe neden olabilir.

Selvi kelimesi , "sonsuza kadar yaşamak" anlamına gelen Yunanca sempervirens teriminden türetilmiştir . Yunanlılar, tanrılarının heykellerini oymak için selvi kullandılar.

Machine Translated by Google

Douglas Köknar *Pseudotsuga menziesii*

TANIM

Douglas köknar esansiyel yağı, karmaşık bir yaprak dökmeyen kokuya sahiptir. Orta gövdeli bir yağdır ve aromaterapi için harmanlandığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Kanada, Fransa, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antifungal, antiseptik, antitussif, sakinleştirici, dezenfektan, balgam söktürücü, sinir, pektoral, mide, tonik, vazodilatör

BAŞVURU

Topikal uygulamadan veya difüzyondan önce Douglas esansiyel yağını 50:50 oranında bir taşıyıcı yağ ile seyreltin. Seyreltilmiş veya seyreltilmiş olarak doğrudan solunabilir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

soğuğu yatıştırır, sende, ve bronşit belirtileri; kas ağrılarını, artrit ve romatizma ağrılarını hafifletir.

Aromaterapi veya meditasyonda kullanıldığında, Douglas ateşi uçucu yağ alle kaygıyı giderir ve sinir gerginliğini yatıştırır. Topraklayıcı, dengeleyici bir etkiye sahiptir ve fiziksel ve duygusal güvenlik duygularını geliştirmeye yardımcı olur.

KARIŞIMLAR

Bergamot, laden, köknar iğnesi, galbanum, yasemin, lavanta biberiye, , limon, mercanköşk, Sarıçam

GÜVENLİ KULLANIM

Hamile olan kadınlar, Douglas köknar yağından kaçınmalıdır. Dahili kullanıma uygun değildir ve seyreltilmeden uygulandığında ciltte tahrişe neden olabilir.
Kediler için zehirlidir.

Machine Translated by Google

Ekinezya Ekinezya purpurea veya E. angustifolia

TANIM

Ekinezya esansiyel yağı, ince ila orta kıvamda, açık renklidir.
Tatlı, çiçeksi bir aromaya sahiptir ve aromater apy karışımlarında orta nota olarak kullanılabilir.

MENŞEİ

Avusturya, Kanada, Rusya, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antibiyotik, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiviral, terletici, bağışıklık uyarıcı

BAŞVURU

Ekinezya esansiyel yağı, topikal olarak, doğrudan solunarak, farklı şekillerde veya yutularak uygulanabilir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Gerilim baş ağrılarının tedavisinde yararlı olan gerilimi giderir; bağışıklık sistemini güçlendirir; zihni rahatlatır; soğuk algınlığı ve grip semptomlarını hafifletir; böcek ısırıklarını, küçük yanıkları ve küçük yaraları yatıştırır; kızarıklık, egzama ve akne dahil diğer cilt tahrişlerinin iyileşmesini hızlandırır; sindirimi iyileştirir; şişkinliği kolaylaştırır.

BL BİTİYOR

Zencefil, limonlu çay ağacı, niaouli, çay ağacı, kekik, civanperçemi

GÜVENLİ KULLANIM

Ekinezya esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir. Bağışıklık sistemini baskılayan ilaç kullanan herkes (özellikle nakil hastaları), bağışıklık sistemini uyararak ve istenmeyen bir bağışıklık tepkisine neden olarak müdahale edebileceğinden temastan kaçınmalıdır. Hamile veya emziren kadınlar ekinezya esansiyel yağını topikal olarak kullanabilirler ancak yutmamalıdırlar.

Machine Translated by Google

Okaliptüs Okaliptüs globulus

TANIM

Birçoğu okaliptüs esansiyel yağı üretiminde kullanılan yedi yüzün üzerinde okaliptüs türü vardır. Bu türlerden sadece bir avuç aromaterapide kullanıldığında etkilidir. Bunlardan Eucalyptus globulus en popüler olanıdır ve E. radiata (bazen lakaplı kara nane esans yağı), E. citriodora (limon okaliptüs esans yağı) veya başka herhangi bir okaliptüs esans yağı türü ile karıştırılmamalıdır. Okaliptüs esansiyel yağı, güçlü bir tıbbi aroması ve ince bir kıvamı ile taze odunsu, dünyevi bir kokuya sahiptir. Aromaterapide kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir.

.

MENŞEİ

Avustralya, Brezilya, İspanya

ÖZELLİKLERİ

Antiaging, antibakteriyel, antifungal, anti-enfeksiyöz, anti-inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik, deodorant, balgam söktürücü, böcek ilacı, mukolitik

BAŞVURU

Okaliptüs esansiyel yağı, kullanımdan önce bir taşıyıcı yağ ile 50:50 oranında seyreltilmelidir. Direkt inhalasyon, difüzyon ve topikal uygulama için uygundur. Okaliptüs globulus yutmak için uygundur; okaliptüs esansiyel yağının diğer formları değildir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Artrit bronşiti , romatizma , ve kas ağrıları; sinüziti, öksürüğü hafifletir, yatıştırır , soğuk algınlığı ve grip semptomları ve kulak iltihabı; candida su çiçeği ve , kızamık semptomlarını hafifletir; akne, bağışıklık sistemini güçlendirir, diyabet

Machine Translated by Google

Okaliptüs esansiyel yağı imalatta kozmetik ve parfümler için bir koku olarak ve antiseptikler, merhemler ve merhemler, öksürük damlaları, diş macunu ve diğer ürünlerde kullanılır. Bazı diş hekimleri kök kanal dolgularında çözücü olarak okaliptüs yağı kullanır. Ayrıca sıklıkla kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) ve kanseri tedavi etmek için kullanılır.

Ek olarak, okaliptüs esansiyel yağı, böcek kovucu ve doğal bir pire caydırıcı olarak faydalıdır. Uygun şekilde seyreltildiğinde, evcil hayvanların yanı sıra insanlarda da kullanılabilir. Masaj yağlarına ve losyonlarına, ev temizlik ürünlerine ve şampuanlar ve saç kremleri dahil banyo ürünlerine okaliptüs esansiyel yağı eklenebilir. Solunduğunda, desteklemek için kullanılabilir ve meditasyon sırasında ilişkilere odaklanmak için yararlıdır.

KARIŞIMLAR

Mavi selvi, sedir, papatya, selvi, sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, ardıç, lavanta, limon, limon çay ağacı, mercanköşk, mür, meşe yosunu, portakal, nane, Roma papatyası, biberiye, Sarıçam, nane, çay ağacı , kekik, kış yeşili

GÜVENLİ KULLANIM

Okaliptüs yağı kullanımdan önce seyreltilmelidir. Herhangi bir tarife eklemeden veya topikal olarak uygulamadan önce dört ölçü taşıyıcı yağa bir ölçü uçucu yağ ekleyin. Yalnızca terapötik dereceli okaliptüs yağı kullanın ve onu içeren herhangi bir ürünü uygulamadan önce seyreltilmiş okaliptüs esansiyel yağı kullanarak bir yama testi yapın.

Jean Valnet ne zaman MD, II. Dünya Savaşı sırasında antibiyotikleri tükendi, okaliptüs yağının neredeyse üç kişiyi öldürmede etkili olduğunu keşfetti. Havadaki staph bakterilerinin dörtte biri. Siz de bu güçlü uçucu yağ ile bakterileri ezebilirsiniz: Eğer üşütmeye başlıyorsanız, sıcak su ve birkaç damla okaliptüs esansiyel yağı ile dolu bir leğenden buharı solumayı deneyin. O soğuğu raylarında durdurabilirsin.

Machine Translated by Google

Köknar İğnesi Abies balsamea

TANIM

Bazen gümüş fi r olarak anılır , köknar iğnesi esansiyel yağı, ince, kaygan bir doku ile hafif sarıdır. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir ve tatlı, toprak tonlarında harika taze, odunsu bir kokuya sahiptir.

MENŞEİ

Bulgaristan, Fransa, Almanya

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antiseptik, antitussif, büzücü, deodorant uyarıcı, balgam söktürücü, lant, tonik

BAŞVURU

Topikal uygulamadan veya difüzyondan önce köknar iğnesi esansiyel yağını bir taşıyıcı yağ ile 50:50 seyreltin. Direkt olarak temiz bir şekilde solunabilir.

BİRİNCİL ABD ES

Yanıkları, kesikleri ve diğer küçük yaraları yatıştırır; kas ağrılarını hafifletir ve artrit ağrısını yatıştırır; bronşit, öksürük, boğaz ağrısı ve sinüziti hafifletir .

Köknar iğnesi esansiyel yağı doğal bir koku gidericidir. Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında , köknar iğnesi esansiyel yağı, genel olarak iyi , sakinlik, ve bir hissetmenin rahatlama hissini destekler.

KARIŞIMLAR

Benzoin, cistus, Douglas köknar,ardıç, lavanta limon, mercanköşk, portakal, biberiye, Sarıçam, mandalina

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Köknar iğnesi esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. Seyreltmeden uygulandığında ciltte tahrişe neden olabilir. Dahili kullanım için tasarlanmamıştır. Bu uçucu yağ kediler için zehirlidir

.

Machine Translated by Google

Buhur Boswellia carterii

TANIM

Buhur esansiyel yağı, karşı konulmaz odunsu, balzamik bir kokuya, açık sarı bir renge ve ince bir kıvama sahiptir. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında temel nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Avrupa, Hindistan, Kuzey Afrika

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antifungal, anti-inflamatuar, antioksidan, antiseptik, büzücü, gaz giderici, sindirim, idrar söktürücü, balgam söktürücü, yatıştırıcı, tonik, savunmasız

BAŞVURU

Buhur esansiyel yağı, farklı kullanılmadan veya topikal olarak uygulanmadan önce 50:50 oranında doğrudan solunabilir veya bir taşıyıcı yağ ile karıştırılabilir. Diyet takviyesi olarak da kullanıma uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Bağışıklık sistemini güçlendirir ve enfeksiyonlarla savaşır; öksürük, boğaz, yara strep, zatürre ve staph semptomlarını hafifletir; stresi ve sinir gerginliğini azaltır; ruh halini artırır.

Aromaterapi için veya meditasyon sırasında kullanıldığında, tütsü ye tial yağı, derin bir iç sakinlik hissini destekleyen canlandırıcı, merkezleyici bir etki sağlar. Pek çoğu, buhurun doğrudan ilahi olana giden bir yol açtığına inanır; dua seanslarından önce veya sırasında bir kullanımı için bir favoridir.

KARIŞIMLAR

Bergamot, karabiber, papatya, tarçın, adaçayı, selvi, gera nium , Alman papatyası, zencefil, greyfurt, yasemin, lavanta mandalina, , Limon , kadife çiçeği, Melissa, mür, neroli, portakal, palmarosa, paçuli,

Machine Translated by Google

petitgrain, Roma papatyası, biberiye, gül otto spikenard, , sandal ağacı , İskoç çamı, mandalina, vetiver, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Buhur esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. Seyreltilmeden uygulandığında ciltte tahrişe neden olabilir.

Buhurun sağladığı kullanımlar ve faydalar en az beş bin yıldır iyi bilinmektedir. İncil'de elli iki kez bahsedilir ve mide rahatsızlıkları, cilt bakımı ve tütsü için kullanan Mısırlılar arasında çok popülerdi. Göz kalemi olarak kullanılan Kohl, buhurdan yapılmıştır.

Machine Translated by Google

Galbanum Ferula galbanifl ua

TANIM

Galbanum esansiyel yağı, ince bir kıvamda berraktır. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında üst notadaki balzamik aroma olarak kabul edilir. Bahçıvanlık olduğu için çok değerlidir,

MENŞEİ

İran, Türkiye

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiseptik, antispazmodik, balzamik, gaz giderici, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, hipotansif, onarıcı, tonik

BAŞVURU

Galbanum esansiyel yağı seyreltilebilir; bununla birlikte, saf olarak kullanılabilecek birkaç temel yağdan biridir. Farklı şekillerde kullanılabilir, doğrudan solunabilir, topikal olarak uygulanabilir ve besin takviyesi olarak alınabilir.

BİRİNCİL ABD ES

Ağrıyı hafifletir; kesikleri, çıbanları ve küçük yaraları tedavi eder; dolaşımı iyileştirir; sindirime yardımcı olur; iltihabı hafifletir; yara dokusunu yumuşatır; cilt tonları; kırışıklıkların görünümünü yumuşatır; stres ve sinir gerginliği ile savaşır.

Aromaterapi veya meditasyonda kullanıldığında, galbanum esansiyel yağı zihni merkezlemeye ve topraklamaya, eski fikirleri bırakmaya ve yeni düşünme yollarını benimsemeye yardımcı olur.

KARIŞIMLAR

Benzoin, Douglas köknarı, ardunya, zencefil, lavanta çamı, meşe yosunu, İskoçlar ladin

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Galbanum esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir ve ABD Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) tarafından gıda aroma maddesi ve gıda katkı maddesi olarak kullanım için onaylanmıştır.

Machine Translated by Google

Sardunya

sardunya mezar taşları

TANIM

Sardunya esansiyel yağı, ince bir kıvama sahiptir ve berraktan açık kehribar rengine kadar değişir. Bir miktar meyve içeren taze bir çiçek aromasına sahiptir ve aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Mısır, Fransa, İtalya, İspanya

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antibakteriyel, antidepresan, antidiyabetik, anti-inflamatuar, antiseptik, büzücü, deodorant, idrar söktürücü, bö vazokonstrictör, ve, tonik,

BAŞVURU

Farklı kullanım veya topikal uygulamadan önce sardunya esansiyel yağını 50:50 oranında bir taşıyıcı yağ ile seyreltin. Diyet takviyesi olarak doğrudan solunabilir veya yutulabilir ve banyolar ve oda spreyleri için mükemmeldir.

BİRİNCİL ABD ES

Kaygıyı hafifletir ve duyguları dengeler; kırık kılcal damarları iyileştirir, dolaşım , ve bozukluklarını çürütür; sıvı tutulmasını ortadan kaldırır; böcek ısırıklarını, sokmalarını, yanıkları yatıştırır , ve küçük yaralar; boğaz ağrısını ve lenfatik tıkanıklığı giderir.

Aromaterapi veya meditasyon için kullanıldığında, sardunya esansiyel yağı, sinir gerginliğini azaltırken ruhu kaldırır. Terk edilme veya bağlılıkla ilgili korkuyu hafifletmeye yardımcı olabilir ve kendini kabul etmeye yardımcı olabilir.

KARIŞIMLAR

Yenibahar, fesleğen, bergamot, havuç tohumu, papatya, sitronella, adaçayı, karanfil, selvi, okaliptüs, sığla, galbanum, alman papatyası, zencefil, greyfurt, helichrysum, kutsal fesleğen, çörduk, yasemin, arduç

Machine Translated by Google

lavanta, limon, limon otu, limon çay ağacı, mandalina, Melissa, mür, neroli, hindistan cevizi, portakal, palmarosa, palo santo, paçuli, nane, sandal ağacı, spikenard, petitgrain, Roma papatyası, biberiye, mandalina, sekiz gül , çay ağacı, vetiver, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Hamile olan kadınlar sardunya esansiyel yağından kaçınmalıdır. Özellikle seyreltilmeden uygulandığında ciltte tahrişe neden olabilir.

Machine Translated by Google

Alman Papatya Matricaria chamomilla

TANIM

Koyu mavi renginden dolayı genellikle mavi papatya olarak anılan Alman papatyası esansiyel yağı, ince bir kıvama ve meyveli alt tonlara sahip tatlı, otsu bir aromaya sahiptir. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Afganistan, Bosna, Kanada, Avrupa, Macaristan, İran, Amerika Birleşik Devletleri

PROP ERT

Analjezik, anestezik, anti-enfeksiyöz, anti-inflamatuar, antioksidan, antispazmodik, antitümöral, dekonjestan, sindirim toniği, hormon benzeri, gevşetici

BAŞVURU

Alman papatyası esansiyel yağı saf olarak kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Kırık kılcal damarların iyileşmesini destekler, böcek , ve küçük yaralar; yatıştırır ısırıklarını, kas spazmlarını, artrit ağrısını ve burkulmalarını ; mide bulantısını hafifletir , stres , ve sinir gerginliği; uyumaya yardımcı olur.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, tial , Alman papatyası özü yağı, barış, netlik ve sabrı teşvik ederken, tahriş ve öfke duygularını sakinleştirmeye yardımcı olabilir.

BL BİTİYOR

Angelica kökü, benzoin, bergamot, narenciye, adaçayı, karanfil, selvi, okaliptüs, sığla, sardunya, helichrysum, yasemin, lavanta, limon, limon çay ağacı, mercanköşk, Melissa, ,

Machine Translated by Google

hindistan cevizi, palmarosa, paçuli, biberiye, nane, sekiz gül , adaçayı, sandal ağacı, mızrak ladin, çay ağacı, civanperçemi, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Hamile olan kadınlar Alman papatyası esansiyel yağı ve diğer papatya ürünlerinden uzak durmalıdır. Cilt tahrişine neden olabilir.

Alman papatyası, Avrupa'nın ilk tıp rehberi olan Pedanius Dioscorides'in De Materia Medica'da (MS 78'de yazılmış, bitkisel tedaviler konusunda bilinen ilk standart referans kitabı) listelenen bitkilerden biriydi.

Machine Translated by Google

Çingene Zencefil Zingiber

TANIM

1.200'den fazla zencefil türü vardır; Bunlardan Zingiber of cinale , tıbbi ve dahili kullanım için en uygun olanıdır. Başkalarıyla karıştırmak için mükemmel bir uçucu yağdır; örneğin ardıç ile karıştırıldığında güçlü bir detoks etkisi sağlar. Zencefil esansiyel yağı, hoş ve odun notaları ile sıcak, baharatlı bir aromaya sahiptir. İnce bir kıvama sahiptir ve tipik olarak buharla damıtılır. Aromaterapide kullanıldığında orta veya dip nota olarak kullanılabilir.

MENŞEİ

Hindistan, Jamaika, Nijerya, Sri Lanka

ÖZELLİKLERİ

Anestezik, antikoagülan, anti-inflamatuar, sindirim, balgam söktürücü, müshil, uyarıcı, tonik, ısınma

BAŞVURU

Zencefil esansiyel yağı, kullanımdan önce bir taşıyıcı yağ ile 50:50 oranında seyreltilmelidir. Direkt inhalasyon, difüzyon ve topikal uygulama için uygundur. Ayrıca yutulması için uygundur ve mutfak uygulamaları için yararlıdır.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Tıkanıklığı ve solunum yolu enfeksiyonlarını azaltır; hareket hastalığını, hazımsızlığı hafifletir, kan bulantısı, ve ishal; angina ve boğaz ağrısını yatıştırır; iskorbüt önler.

Zencefil esansiyel yağı, bir beze birkaç damla zencefil İnsanlar için bir yağı damlatıp derin nefes alarak araba tutmasına yardımcı olabilir. Köpekler için, yağın kokusunun evcil hayvanın burnuna yakın kalacağı bir ön pençeye birkaç damla seyreltilmiş zencefil yağı koyun.

Machine Translated by Google

Zencefil esansiyel yağı canlandırıcı ve enerji vericidir; ayrıca aromaterapide kullanıldığında afrodizyak etkisi vardır. Tatlı, baharatlı aroması canlılık hissini arttırır ve enerjiyi arttırırken fiziksel zindelik hissini destekler. Meditasyonda kullanıldığında güven ve fikirleri gerçeğe dönüştürmek için motivasyon sağlar. , kendini tanıtmaya yardımcı olabilir

KARIŞIMLAR

Yenibahar, bergamot, kakule, sedir, karanfil, kişniş, selvi, ekinezya, okaliptüs, sığla, galbanum, sardunya, greyfurt, yasemin, ardıç, limon, limon otu, limon çay ağacı, misket limonu, mandalina, mersin, neroli portakal, meşe yosunu, palmarosa, paçuli, Peru balsamı, gül otu, sandal ağacı, çay ağacı, vetiver, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Zencefil yağı dahili olarak alınabilir, harici olarak uygulanabilir ve aromaterapi karışımlarında kullanılabilir. Her zaman kullanmadan önce seyreltin, bir kısım taşıyıcı yağa bir kısım esansiyel yağ ekleyin. Yalnızca tamamen seyreltilmiş zencefil esansiyel yağını kullanın ve yama testi yapın. olarak uygulamadan önce seyreltilmiş esansiyel yağ ile bir yama

Zencefil esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. Ancak ışığa duyarlıdır ve 24 saatlik kullanımdan sonra güneş ışığına doğrudan maruz kalınması dermatite neden olabilir. · Ayrıca, bir pıhtılaşma önleyicidir ve aspirin, heparin, varfarin ve diğerleri dahil olmak üzere kan sulandırıcıların etkisini artırabilir.
Kan sulandırıcı kullanıyorsanız ve zencefil esansiyel yağı kullanmak istiyorsanız doktorunuza danışın.

Machine Translated by Google

Greyfurt Narenciye cenneti

TANIM

Greyfurt esansiyel yağı, sadece hoş kokusu için değil, aynı zamanda su tutma ve tıkanıklığı hafifletmeye yardımcı olma yeteneği için de bir favoridir. Greyfurt esansiyel yağı Citrus paradisi meyve kabuklarından elde edilir. Hem pembe hem de beyaz greyfurt esansiyel yağları mevcuttur, pembe çeşidi normalde beyazdan daha tatlı kokuludur. Tatlı, keskin, ekşi narenciye kokusu, beyaz çam yağı ve sığla yağı da dahil olmak üzere diğer uçucu yağlarla güzel bir uyum sağlar. Bu uçucu yağ soğuk preslenir veya ifade edilir. İnce bir kıvama sahiptir ve aromaterapide kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Amerika Birleşik Devletleri, Batı Hint Adaları

PROP ERT

Antidepresan, antiseptik, tümör önleyici, temizleyici, detoksifiye edici, dezenfektan, idrar söktürücü, yağ eritici, metabolik, uyarıcı, tonik

BAŞVURU

Greyfurt esansiyel yağı, kullanımdan önce bir taşıyıcı yağ ile 50:50 oranında seyreltilmelidir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Baş ağrısı, anksiyete ve depresyonu tedavi eder; Alzheimer semptomlarını hafifletir; obezite ile savaşır; selülit görünümünü azaltır; su tutmayı ve kabarık cildi ortadan kaldırır; karaciğeri, böbrekleri, lenf sistemini ve dolaşım sistemini destekler; enerji seviyelerini artırır, fiziksel

Greyfurt esansiyel yağı özellikle pirelere karşı etkilidir ve at ürünleri, masaj yağları, losyonlar ve şampuanlar ve saç kremleri dahil banyo ürünleriniz varsa, sinekleri püskürtmeye yardımcı olur. Toksik olmayan ev formüllerinde kullanılabilir

Machine Translated by Google

Meditasyonda kullanıldığında , kafa karışıklığının giderilmesine, zihinsel gevezeliğin giderilmesine ve üzüntü ve gerginlik duygularının giderilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda netlik ve yenilenmiş bir ruhsal amaç duygusu getirme yeteneği ile bilinir.

KARIŞIMLAR

Angelica kökü, bergamot, karabiber, kakule, kedi nanesi, papatya, adaçayı, karanfil, selvi, okaliptüs, rezene, sığla, sardunya, Alman papatyası, zencefil, çördük, yasemin, ardıç, lavanta, limon, limon otu, mandalina, mür, neroli, portakal, palmarosa, palo santo, paçuli, nane, Roma papatyası, biberiye, sandal ağacı, Sarıçam, mandalina, kekik, vetiver, civanperçemi, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Cildinizde greyfurt esansiyel yağı kullanmadan önce bir yama testi yapın Topikal . kullanımdan önce bir kısım esansiyel yağı bir kısım taşıyıcı yağa ekleyerek seyreltin. Ayrıca greyfurt esansiyel yağı fototoksiktir. Uygulamadan sonra yirmi dört saat boyunca cildi doğrudan güneş ışığına maruz bırakmaktan kaçının. Diğer narenciye esansiyel yağları gibi greyfurt yağı da yutulabilir. Bir bardak su veya bitki çayı ile karıştırılarak bir seferde sadece bir ila iki damla alın. Greyfurt esansiyel yağı, diğer esansiyel yağların çoğuna kıyasla çok kısa bir raf ömrüne sahiptir. Küçük miktarlarda satın alın ve satın aldıktan sonra altı ay içinde tüketin.

Greyfurt esansiyel yağı köpekler ve atlar için faydalıdır. , zehirlidir kediler. Kediler normalde bu yağa ilgi duymazlar; Ancak, bir kedi yanlışlıkla yutarsa, veterinerinizle iletişime geçin.

Bir şişe beyaz şarap veya şampanya açarsanız ve tadı tam olarak doğru görünmüyorsa, tadı tamamen değiştirmek için şişeye tek bir damla greyfurt esansiyel yağı eklemeyi deneyin. Bu özellikle Sauvignon Blanc'ta harika.

Machine Translated by Google

Helichrysum Helichrysum italicum

TANIM

Taze, toprak kokusu ve ince kıvamlı helichrysum esansiyel yağı açık sarı bir renge sahiptir. Aromater apy karışımlarında kullanıldığında bir baz olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Bosna, Fransa, İtalya, İspanya

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antioksidan, antispazmodik, büzücü, idrar söktürücü, balgam söktürücü, ateş düşürücü, karaciğer, uyarıcı

BAŞVURU

Helichrysum esansiyel yağı 50:50 oranında seyreltilebilir veya saf olarak kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Morlukların, yanıkların ve küçük yaraların iyileşmesini hızlandırır; kas ağrılarını ve ağrılarını hafifletir; burkulma ve gerilmelerden kaynaklanan ağrıyı yatıştırır; kuru cildi yumuşatır; güneş yanıklarını yatıştırır; yara izlerinin ve çatlakların görünümünü azaltır; küçük kanamayı yavaşlatır veya durdurur; öksürükleri yatıştırır; ateşi düşürür; sinirleri yatıştırır; gerginliği giderir.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, helichrysum esansiyel yağı, duygusal blokları kaldırmaya ve azim geliştirmeye yardımcı olur. Zihinsel stres veya kaygıdan muzdarip herkes için idealdir.

BL BİTİYOR

Bergamot, karabiber, papatya sardunya, , narenciye, adaçayı, karanfilşelvi, Alman papatyası, ardıç, lavanta , limon çay ağacı, neroli ,

Machine Translated by Google

meşe yosunu, kekik, palmarosa, Roma papatyası, biberiye, vetiver, kış sekiz gül , Çay ağaç , yeşili, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Helichrysum esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir ve FDA bunu bir gıda katkı maddesi olarak kabul eder.

Machine Translated by Google

Kutsal Fesleğen Ocimum sanctum ve O. tenuifl orum

TANIM

Tulsi olarak da bilinen kutsal fesleğen esansiyel yağı, uçuk sarı bir renge ve ince bir kıvama sahiptir. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir ve güçlü, sıcak, baharatlı bir aromaya sahiptir.

MENŞEİ

Hint, Sri Lankalı

ÖZELLİKLERİ

Adaptojen, antibakteriyel, antidepresan, antioksidan, antiviral, idrar , karmina söktürücü, balgam söktürücü, immünomodülatör

BAŞVURU

Dilerseniz, doğrudan soluyun, topikal olarak uygulayın veya kutsal fesleğen esansiyel yağını bitki çayında az miktarda kullanın. Genellikle taşıyıcı yağın ons başına bir ila üç damla kutsal fesleğen yağı oranında aşırı seyreltme gereklidir.

BİRİNCİL ABD ES

Solunum ve sindirim sağlığını destekler; zihne enerji verir ve uyarır; odaklanmayı geliştirir; stresi ortadan kaldırır ve kaygıyı azaltır.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, kutsal fesleğen esansiyel yağı, ruhsal saflığı teşvik ederken zihinsel berraklığı artırır.

KARIŞIMLAR

Bergamot , sitronella , narenciye , adaçayı , sardunya , çördük , yasemin , meşe yosun , sekiz gül

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Kutsal fesleğen esansiyel yağı son derece güçlüdür ve seyreltilmeden uygulandığında ciddi cilt tahrişine neden olabilir. Hamile veya emziren kadınlar bu uçucu yağı kullanmamalıdır.

Hindistan'da kutsal fesleğen, Hindu tanrısı Vishnu için kutsaldır. Sabah namazlarında, yılan ısırıkları ve akrep sokmaları için meditasyon sırasında bitkinin saplarından yapılan bo Eski Ayurvedik kuralcılar, bir çare olarak bahseder

Machine Translated by Google

Cinalis Çördük Çördük

TANIM

Meyve, toprak ve ahşabın alt tonlarını taşıyan taze, hafif tatlı bir aromaya sahip çördük esansiyel yağı, ince bir kıvamda berraktır. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Fransa, Macaristan, İspanya

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antiseptik, antispazmodik, antiviral, büzücü, gaz giderici, sefalik, sindirim, idrar söktürücü, balgam söktürücü, ateş düşürücü, hipertansif, yatıştırıcı tonik, solucan ilacı, savunmasız

BAŞVURU

Çördük esansiyel yağı, bir kısım çördük esansiyel yağı ile dört kısım taşıyıcı yağ uygulaması kullanılarak seyreltilmeden veya seyreltilmeden kullanılabilir. Difüzyon, inhalasyon, topikal kullanım için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Hastalıktan sonra iştahı geri yükler; düşük tansiyonu yükseltir; kaygıyı, yorgunluğu ve sinir gerginliğini hafifletir; solunum yolu enfeksiyonları, tıkanıklık ve viral enfeksiyonlar.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, çördük esansiyel yağı yaratıcılığı uyarır, kişinin ruhsal amacını anlamasına yardımcı olur ve kendinden şüphe duymayı ve kendini yargılamayı serbest bırakır.

Machine Translated by Google

BL BİTİYOR

Fesleğen, defne, adaçayı, sardunya, greyfurt, kutsal fesleğen, lavanta , Limon ,
mandalina, mersin, portakal, biberiye, adaçayı

GÜVENLİ KULLANIM

Çördük esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. FDA, gıda katkı maddesi olarak kullanılmasını onayladı.

Machine Translated by Google

Jasmine Jasminum of cinale veya J. grandifl orum

TANIM

Yasemin çiçekleri saf beyaz olsa da, yasemin esansiyel yağı derin altından kehribar rengine kadardır. Orta bir kıvama sahiptir ve aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Mısır, Fransa, Hindistan, İtalya

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, iltihap önleyici, afrodizyak, gaz giderici, emmenagog, tonik balgam söktürücü,

BAŞVURU

Yasemin esansiyel yağı, topikal uygulama, difüzyon veya doğrudan inhalasyon için saf olarak kullanılabilir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Kaygıyı hafifletir; ruh halini artırır; tıkanıklık da dahil olmak üzere solunum yolu hastalıklarını yatıştırır; adet öncesi semptomları hafifletir; hormonal dengeyi destekler; akne ve egzama dahil cilt koşullarını hafifletir .

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, yasemin esansiyel yağı duygusal dengeyi sağlamaya, korkuyu hafifletmeye ve öforiyi artırmaya yardımcı olur. Yasemin esansiyel yağı da not edilen bir afrodizyaktır.

BL BİTİYOR

Bergamot, karabiber, kakule, papatya, tarçın, adaçayı, karanfil, kişniş, selvi, Douglas köknar, sığla, sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, kutsal fesleğen, limon, mandalina, mür, neroli portakal, palmarosa, paçuli , Peru balzamı, petitgrain, Roma papatyası, sandal sekiz gül , ağacı, nane, mandalina, vetiver, ylang-ylang

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Yemeyin. Hamile olan kadınlar yasemin esansiyel yağı kullanmamalıdır.

Jasmine'in takma adı “Gecenin Kraliçesi”. Bitkinin çiçekleri en çok akşamları kokuludur, bu nedenle normalde güneş battıktan hemen sonra hasat edilirler.

Machine Translated by Google

Ardıç Ortak Ardıç

TANIM

Genellikle ardıç meyvesi esansiyel yağı olarak adlandırılan ardıç esansiyel yağı, bir miktar tatlılık ile kendine özgü odunsu bir kokuya sahiptir. İnce bir kıvama sahiptir ve berraktır; aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Bulgaristan, Kanada, Fransa, Nepal, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antimikrobiyal, antiseptik, antispazmodik, büzücü, sindirim, idrar söktürücü, yatıştırıcı

BAŞVURU

Ardıç esansiyel yağını 50:50 oranında doğrudan solunan, topikal Farklı kullanılabilir, olarak uygulanan veya yutulan bir taşıyıcı yağ ile seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Havayı arındırır; böcekleri uzaklaştırır; akne ve dermatit dahil cilt koşullarını , egzama , yatıştırır; yara dokusunu yumuşatır; yaralanma sonrası sinir rejenerasyonunu destekler; gut rahatlatır; su tutmayı azaltır .

Aromaterapi veya meditasyon sırasında kullanıldığında, ardıçesansiyel yağı bastırılmış öfke ve olumsuzlukları serbest bırakmaya yardımcı olur.

BL BİTİYOR

Angelica kökü, karabiber, sedir ağacı, adaçayı, selvi, elemi, euca lyptus, köknar iğnesi, sardunya, zencefil, greyfurt, helichrysum, lavanta limon otu, limon çay ağacı, mandalina, mür, neroli, meşe yosunu, portakal,

Machine Translated by Google

palmarosa, nane, petitgrain, biberiye, adaçayı, sarıçam, spikenard, mandalina, çay ağacı, kış yeşili

GÜVENLİ KULLANIM

Ardıç esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir ve FDA tarafından gıda katkı maddesi olarak onaylanmıştır. Ardıç meyveleri binlerce yıldır mutfak uygulamalarında kullanılmaktadır ve çırçırda birincil aroma maddesidir.

Machine Translated by Google

Lavanta Lavandula angustifolia

TANIM

Lavanta esansiyel yağı, mevcut en popüler aromaterapi yağlarından biridir ve faydaları neredeyse sonsuzdur. Lavanta esansiyel yağı bir çiçektir, ancak kokusu diğer çiçeklerin çoğu gibi tatlı değildir. Bunun yerine, kafur alt tonları ile taze ve güçlü bir bitkiseldir. Bu uçucu yağ, ince bir kıvama sahiptir ve tipik olarak buharla damıtılır. Aromaterapide kullanıldığında üst veya orta nota olabilir.

MENŞEİ

Bulgaristan, Fransa, Ukrayna, Amerika Birleşik Devletleri

PROP ERT

Analjezik, antibakteriyel, antikonvülsan, antifungal, antiseptik, modik antispazlar, antitümör, vazodilatör, vermifüj

BAŞVURU

Lavanta esansiyel yağı temiz kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

uykusuzluğu yatıştırır, sinir gerginliği ve adet öncesi semptomlar; ciltte akne ve aşırı yağ dahil cilt koşullarını tedavi eder; kan basıncını ve kolesterolü düşürür; alerjileri ve astımı tedavi eder; morlukları ve yanıkları yatıştırır; baş ağrılarını hafifletir; yüzücü kulağı ve atlet ayağı dahil olmak üzere hafif bakteri ve mantar enfeksiyonlarına karşı savaşır; böcekleri uzaklaştırır.

Lavanta esansiyel yağı, toksik olmayan ev ürünleri, losyonlar, masaj yağları ve banyo ürünleri formüle etmek için kullanılabilir. Aynı zamanda sakinlik ve denge duygusunu teşvik etmek, zihni rahatlatmak ve öfke ve hayal kırıklığı duygularını hafifletmek için de kullanılabilir. Meditasyon netliği için kullanıldığında ve daha fazla sezgiyi davet ettiğinde, teşvik eder

Machine Translated by Google

KARIŞIMLAR

Yenibahar, bergamot, karabiber, catnip, sedir, papatya, misk adaçayı, karanfil, selvi, Douglas köknar, okaliptüs, köknar iğnesi, sığla, galbanum, sardunya, Alman papatyası, greyfurt, helichrysum, çördük, limon, ardıç, limon limon çay ağacı, misket limonu, mandalina, kadife çiçeği, mercanköşk,
Melissa, mür, mersin, neroli, hindistan cevizi, meşe yosunu, portakal, palmarosa, palo santo, paçuli, nane, Peru balzamı, petitgrain, Ravensara, Roma papatyası, biberiye, gül ottosu, adaçayı, sandal ağacı, Sarıçam, nane, spikenard, ladin , çay ağacı, kekik, kediotu, vetiver, civanperçemi

SAF E ABD E

Lavanta esansiyel yağını cildinizde kullanmadan önce bir yama testi yapın Bu, seyreltilmeden uygulanması güvenli kabul edilen birkaç esansiyel yağdan biridir; bununla birlikte, bazı kişiler, yağ topikal olarak uygulandığında cilt tahrişine maruz kalabilir.

Lavanta esansiyel yağı yutulduğunda zehirli olabilir; çaylar ve özleri ağızdan alındığında kabızlığa, baş ağrısına, iştaha neden olabilir. Lavanta esansiyel yağı sakinleştirici etkiye sahip kullanıldığında uyuşukluğu artırabilir.

Akdeniz bölgesine özgü olan lavanta, İran, Roma ve Yunanistan'da banyo katkı maddesi olarak kullanılmıştır. Latince adı geliyor "yıkamak" anlamına gelen lavare kelimesinden türetilmiştir .

Machine Translated by Google

Limon Narenciye limon

TANIM

Limon esansiyel yağı, taze limon kabuğu rendesine çok benzer bir kokuya sahiptir. Rengi soluk ila koyu sarıdır ve ince bir kıvama sahiptir. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında limon esansiyel yağı üst nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

İtalya, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antifungal, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, büzücü, gaz giderici, sindirim, idrar söktürücü, müshil

BAŞVURU

Limon esansiyel yağını 50:50 oranında doğrudan solunan, Farklı kullanılabilir, topikal olarak uygulanan veya yutulan bir taşıyıcı yağ ile seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Böcekleri uzaklaştırır; sindirim sürecine yardımcı olur; hazımsızlığı yatıştırır; karaciğeri detoksifiye eder; dolaşımı iyileştirir; böcek ısırıklarını yatıştırır; tonlar yağlı cilt; kırışıklıkların görünümünü pürüzsüzleştirir

Limon esansiyel yağı, doğal ev temizleyicileri ve banyo ürünlerinde kullanım için mükemmeldir. Ayrıca insanlar, köpekler ve atlar için böcek kovuculara harika bir katkı sağlar. Aromaterapide sıvı sabun veya losyonlara eklendiğinde limon esansiyel yağı kötü kokuları ortadan kaldırmaya yardımcı olur, bırakırken ve neşe duygusunu teşvik ederken zihni ve bedeni yükseltir.

KARIŞIMLAR

Angelica kökü, benzoin, bergamot, karabiber, kakule, catnip, papatya, karanfil, Douglas köknar, okaliptüs, rezene, sığla sardunya, , fi r iğne, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, çördük, yasemin, ardıç,

Machine Translated by Google

lavanta, limon otu, limon çay ağacı, mandalina, mür, mersin, neroli oakmoss, portakal, ,
palmarosa, palo santo, nane, petitgrain, Roma papatyası, biberiye, gül ottosu, adaçayı,
sandal ağacı spikenard, mandalina, çay ağacı, vetiver, kış yeşili, ylang-ylang
, Sarıçam, nane,

GÜVENLİ KULLANIM

Limon esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. Fototoksik olduğundan ve cilt tahrişine neden olabileceğinden, topikal olarak uygularken dikkatli olun. Uygulamadan sonra en az yirmi dört saat doğrudan güneş ışığına maruz kalmaktan kaçının.

Limon yağı genellikle kapatılmamış ahşabı korumak ve doğal bir parlaklık sağlamak için kullanılır. Gitarlar, kemanlar ve diğer telli çalgılar, genellikle limon esansiyel yağı ile tedavi edilir.

Machine Translated by Google

Limon otu Cymbopogon fl exuosius

TANIM

Limon otu esansiyel yağı sarı renktedir ve ince bir kıvama sahiptir. Taze, topraksı, limon kokusu ile aroma terapi karışımlarında kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Madagaskar, Nepal, Sri Lanka

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antibakteriyel, antifungal, anti-inflamatuar, antimikrobiyal oksidan, , anti antiparaziter, antiseptik, antiviral, büzücü, dekoksan, yatıştırıcı, stimülan, ateş düşürücü, , tonik

BAŞVURU

Limon otu esansiyel yağını 20:80 oranında seyreltin, bir kısım uçucu yağ ile dört kısım taşıyıcı yağ kullanın. Doğrudan solunabilir, farklı şekillerde kullanılabilir, topikal olarak uygulanabilir veya yutulabilir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Bağ ve tendon yaralanmalarının iyileşmesini hızlandırır; böcekleri uzaklaştırır; sedasyona yardımcı olur; iyileşmeyi desteklemek ve dolaşımı iyileştirmek için kan damarlarını genişletir; lenfatik akışı teşvik eder.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, limon otu esansiyel yağı zihni temizler ve psişik farkındalığı artırır. Umut, cesaret ve iyimserlik duygularını teşvik ederken pişmanlık ve kırgınlığın serbest bırakılmasına yardımcı olur.

BL BİTİYOR

Fesleğen, bergamot, karabiber, kakule, adaçayı, kişniş, selvi, sardunya, zencefil, greyfurt, ardıç, lavanta , Limon , limon çay ağacı,

Machine Translated by Google

mercanköşk, portakal, palmarosa, paçuli, biberiye, kış yeşili, çay ağacı , kekik , vetiver ,
ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Limon otu esansiyel yağı seyreltilmeden uygulandığında ciltte tahrişe neden olabilir.

Machine Translated by Google

Limon Çay Ağacı

Leptospermum petersonii

TANIM

Limon çay ağacı esansiyel yağı sarı bir renk tonuna ve ince bir kıvama sahiptir. Keskin bir narenciye kokusuna sahiptir ve aroma terapi karışımlarında kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Avustralya

ÖZELLİKLERİ

Antiseptik, antimikrobiyal, gaz giderici, yatıştırıcı

BAŞVURU

Limon çay ağacı esansiyel yağı, saf olarak veya bir taşıyıcı yağ ile 50:50 oranında seyreltilerek kullanılabilir.

Direkt inhalasyon, difüzyon ve topikal uygulama için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Böcekleri uzaklaştırır; artrit ve romatizma ağrılarını yatıştırır; kaşıntılı cildi yatıştırır; küçük yanıkları ve küçük yaraları iyileştirir; soğuk algınlığı ve grip semptomlarını hafifletir; sedasyona yardımcı olur.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, , limon çay ağacı esansiyel yağı rahatlamayı ve genel bir huzur ve esenlik duygusunu destekler.

BL BİTİYOR

Karanfil, selvi, okaliptüs, sardunya, zencefil, ardıç, lavanta mandalina, , Limon , portakal, nane, biberiye, sarıçam, kekik

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Limon çay ağacı esansiyel yağı dermal duyarlılığa neden olabilir; sadece gerektiği kadar uygulayın. Yutulması tavsiye edilmez.

İkinci Dünya Savaşı sırasında, çay ağacı üreticileri ve çay ağacı çiftliği işçilerine, yeterli zorunluluğa kadar askerlik hizmetinden muaf tutuldu. yağ toplanmıştı. Petrol daha sonra topikal enfeksiyonların ve küçük yaraların tedavisi için askerlere ve denizcilere verildi.

Machine Translated by Google

Kireç Narenciye aurantifolia

TANIM

Kireç esansiyel yağı açık yeşil bir renge ve ince bir kıvama sahiptir. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir; birçok kişinin karşı konulmaz bulduğu taze, tatlı, narenciye kokusuna sahiptir.

MENŞEİ

Hindistan, Malezya, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antiseptik, antibakteriyel, antiviral, aperatif, büzücü, dezenfektan, febri fuge, restoratif, stiptik, tonik

BAŞVURU

Kullanıldığında, topikal olarak uygulandığında veya yutulduğunda, kireç · Doğrudan solunabilir, esansiyel yağını 50:50 oranında bir taşıyıcı yağ ile seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Kaygıyı hafifletir; havayı tazeler; ev yüzeylerini dezenfekte eder; sivilceleri giderir; yağlı saçları temizler; kırışıklıkların görünümünü azaltır; viral ve bakteriyel enfeksiyonlarla savaşır .

Aromaterapide veya meditasyon sırasında kullanıldığında, , kireç esansiyel yağı konsantrasyonun artmasını sağlar ve fiziksel veya duygusal · Serbest bırakmaya yardımcı olur travmadan sonra zihin olumsuzluğunu ve hücresel hafızayı yükseltir.

BL BİTİYOR

Karabiber, sedir, narenciye, adaçayı, zencefil, lavanta, mersin, neroli meg, meşe , ceviz yosunu, vanilya, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Kireç esansiyel yağı fototoksik olabilir; kullanımdan sonra en az yirmi dört saat boyunca doğrudan güneş ışığına maruz kalmaktan kaçının.

Machine Translated by Google

Mandalina Narenciye reticulata

TANIM

Mandalina esansiyel yağı yeşilimsi turuncu bir renk tonuna ve ince bir kıvama sahiptir. Tatlı, narenciye kokusuna sahiptir ve aromaterapi karışımlarında kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Brezilya, İtalya, İspanya, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antiseptik, antispazmodik, gaz giderici, sindirim, idrar söktürücü, hipnotik, müshil, lenfatik uyarıcı, yatıştırıcı, tonik

BAŞVURU

Mandalina esansiyel yağını, solunan, kullanılan, topikal olarak doğrudan olabilir uygulanan ve yutulan bir taşıyıcı yağ ile 50:50 seyreltin.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Kabızlığı kolaylaştırır; sıvı tutulmasını giderir; sindirime yardımcı olur; hıçkırık pingini durdurur; akne ve diğer cilt bozukluklarını hafifletir; yara izlerinin ve çatlak izlerinin görünümünü azaltır.

Mandalina esansiyel yağı, yüz ve vücut için cilt bakım ürünlerine mükemmel bir katkıdır. Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, uçucu yağ, rahatlama ve esenlik mandalina duygularını teşvik eder. Sinir gerginliğini azaltır ve sinirli küçük çocukların çevresinde farklı kullanımlar için mükemmeldir.

BL BİTİYOR

Fesleğen, karabiber, kakule, tarçın, adaçayı, karanfil sardunya, zencefil, buhur, greyfurt, çördük, yasemin, ardıç, lavanta, limon limon çay ağacı, mür, neroli, hindistan cevizi, palmarosa, palo santo, paçuli,

Machine Translated by Google

petitgrain, biberiye, gül otto ylang- , sandal ağacı , çay ağacı, kediotu, vetiver, ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Mandalina esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir. Hassas cilde sahip olanlar için fototoksik olabilir; Cildiniz hassas ise uygulamadan sonraki yirmi dört saat boyunca doğrudan güneşe maruz kalmaktan kaçının.

Machine Translated by Google

Cinalis'in kadife çiçeği Calendula

TANIM

Aynısafa esansiyel yağı olarak da bilinen kadife çiçeği esansiyel yağı, kalın ve koyu sarıdır, yapışkan bir kıvama ve çok güçlü bir misk kokusuna sahiptir. Aromaterapi uygulamalarında dip nota olarak kullanıma uygundur.

MENŞEİ

Kanada, Mısır, Güney Avrupa, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Anti-inflamatuar, antioksidan, antispazmodik, emmenagog, sudorifi c, tonik

BAŞVURU

Kadife çiçeği esansiyel yağı, kullanılmadan önce saf olarak veya 50:50 oranında bir taşıyıcı yağ ile seyreltilerek uygulanabilir. Topikal uygulama, direkt inhalasyon, difüzyon ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Akne semptomlarını, kaşıntılı cildi ve egzama ve sedef hastalığı dahil döküntüleri yatıştırır; küçük yanıkları, morlukları ve kesikleri iyileştirir; yara izlerinin ve çatlakların görünümünü azaltır; arı sokmaları dahil olmak üzere böcek ısırıklarını tedavi eder; böcekleri uzaklaştırır.

Tarihsel olarak kadife çiçeği esansiyel yağı bir gıda boyası olarak kullanılmıştır; krema ve unlu mamüllere hafif bir çiçek aroması katar.

BL BİTİYOR

Arnica, bergamot, selvi, sığla, defne, lavanta

GÜVENLİ KULLANIM

Kadife çiçeği esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir. Bebeklere yönelik müstahzarlarda kullanıma uygun birkaç esansiyel yağdan biridir.

Machine Translated by Google

Cinalis'in Melissa Melissa'sı

TANIM

Melisa esansiyel yağı olarak da bilinen Melisa esansiyel yağı sarı renktedir ve ince bir kıvama sahiptir. Taze, limonsu bir koku ile aromaterapi karışımlarında üst veya orta nota olarak kullanılabilir.

MENŞEİ

Macaristan, İtalya, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antihistaminik, anti-inflamatuar, antiseptik, antispazmodik, antiviral, gaz giderici, terletici, sindirim, ateş düşürücü, yatıştırıcı, tonik, rahim toniği, vermifüj

BAŞVURU

Melisa esansiyel yağı saf olarak kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Böcekleri uzaklaştırır; öksürükleri yatıştırır; soğuk algınlığını yatıştırır; ateşi düşürür; hazımsızlıkları hafifletir, adet sancısı, mide bulantısı, ve mide krampları; sedasyona ve uykuya yardımcı olur.

Aromaterapi ve meditasyonda kullanıldığında sakinleştirici, Melisa esansiyel yağı vardır canlandırıcı etki. Duygusal baskıyı hafifletmeye, gerginliği gidermeye ve dengeyi ve iyi ruhları geri kazanmaya yardımcı olur.

KARIŞIMLAR

Bergamot, narenciye, papatya, adaçayı, sığla, sardunya, Alman papatyası, lavanta, neroli, küçük taneli, Roma papatyası, gül otu, civanperçemi

GÜVENLİ KULLANIM

Melisa esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir. Bazı kişilerde cilt tahrişine neden olabilir.

Machine Translated by Google

Mür Commiphora mür

TANIM

Mür esansiyel yağı, altın sarısı ila kahverengi bir renge ve orta kıvama sahiptir. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında bir baz olarak kabul edilir ve sıcak, topraksı kokusu ona karşı konulmaz bir kalite veren odunsu alt tonlara sahiptir.

MENŞEİ

Somali

ÖZELLİKLERİ

Antifungal, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiseptik, antispazmodik, antiviral, büzücü, gaz giderici, cicatrizant, emmenagogue, balgam söktürücü, yatıştırıcı, tonik, savunmasız

BAŞVURU

Mür esansiyel yağı temiz kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Bronşit ve öksürüğü yatıştırır; ishal ve dizanteriyi hafifletir; halka kurdu ve atlet ayağını tedavi eder; ağrılı diş ve diş eti rahatsızlıklarının yanı sıra aftları giderir; cilt koşullarının neden olduğu ağrı ve rahatsızlığı hafifletir; kırışıklıkların ve çatlakların görünümünü azaltır .

Aromaterapi ve meditasyon için kullanıldığında, mür esansiyel yağı korku ve olumsuzluğun serbest bırakılmasına yardımcı olur. Zihni yükseltir, stresi giderir ve .

KARIŞIMLAR

Bergamot, papatya, karanfil, selvi, okaliptüs, sığla, sardunya, Alman papatyası, greyfurt, yasemin, ardıç, lavanta limon çay ağacı, mandalina, Limon neroli, portakal, palmarosa, paçuli, Roma papatyası ,

Machine Translated by Google

biberiye, vetiver, ylang- , gül otto , sandal ağacı , Sarıçam, spikenard, mandalina, çay ağacı , ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Mür genellikle güvenli olarak kabul edilir. FDA, onu bir tatlandırıcı ajan ve gıda katkı maddesi olarak onayladı.

Mür binlerce yıldır popüler olmuştur. Mısırlılar mumyalama işlemi sırasında kullanmışlar ve dünyadaki çeşitli dinler törenlerinde kullanmışlardır. Ayurvedik ve Çin tıbbı uygulamalarında değerlidir. Mukaddes Kitap mürden Magi'nin armağanlarından biri ve önemli bir mesh yağı olarak bahseder.

Machine Translated by Google

Mersin Ortak mersin

TANIM

Mersin esansiyel yağı soluk sarı renktedir ve ince bir kıvama sahiptir. Çiçeksi ve kafur alt tonlu tatlı bir kokusu vardır ve aromaterapi karışımlarında üst veya orta nota olarak faydalıdır.

MENŞEİ

Fransa, İspanya, Tunus

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antiseptik, büzücü, balgam söktürücü, yatıştırıcı , tonik

BAŞVURU

Mersin esansiyel yağını 50:50 oranında doğrudan solunan, · Farklı kullanılabilir, topikal olarak uygulanan veya yutulan bir taşıyıcı yağ ile seyreltin.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Yağlı cildi ve saçları iyileştirir; küçük cilt enfeksiyonlarını tedavi eder; e ases öksürük ve tıkanıklık; uykusuzluğu giderir.

Aromaterapi veya meditasyon için kullanıldığında, mersin esansiyel yağı, çatışma ve öfkeyi serbest bırakmaya yardımcı olur. Karışıklık duygularını hafifletir ve netlik duygusunun artmasına yardımcı olabilir.

BL BİTİYOR

Bergamot, karabiber, adaçayı, karanfil, zencefil, çördük, defne, lavanta limon , , kireç, biberiye

GÜVENLİ KULLANIM

Mersin esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. FDA tarafından hem gıda katkı maddesi hem de aroma verici olarak kabul edilmektedir.

Machine Translated by Google

Neroli Narenciye portakal

TANIM

Neroli esansiyel yağı koyu kahverengi bir renge ve yoğun egzotik bir çiçek aromasına sahiptir. Orta bir kıvama sahiptir ve aroma terapi karışımlarında orta nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Fransa, İtalya, Fas, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antifungal, anti-inflamatuar, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, gaz giderici, yatıştırıcı , tonik

BAŞVURU

Neroli esansiyel yağını, kullanılan, topikal olarak uygulanan· Doğrudan solunabilir, veya yutulan bir taşıyıcı yağ ile 50:50 seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Soğuk algınlığı semptomlarını hafifletir; baş ağrılarını hafifletir; dolaşımı iyileştirir; sinirleri yatıştırır; yağlı ve kuru cilde yardımcı olur; kırışıklıkların ve çatlakların görünümünü azaltır.

Aromaterapide ve meditasyonda kullanıldığında kaygı , neroli esansiyel yağı yardımcı olur ve depresyonu hafifletir. Temel bir etki sağlar ve bastırılmış duyguların serbest kalmasına ve özgüvenin yenilenmesine yardımcı olur.

BL BİTİYOR

Yenibahar, benzoin, bergamot, kakule, papatya, adaçayı, kişniş, sığla, sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, Helichrysum,

Machine Translated by Google

yasemin, ardıç, lavanta, palo , limon, misket limonu, mandalina, mür, portakal, palma
gül santo, paçuli, nane, petitgrain, Roma papatyası, gül sandal
otto , ağacı, spikenard, mandalina, civanperçemi, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Neroli esansiyel yağı genellikle çocuklar, köpekler ve atlar için güvenli kabul edilir.
.

Machine Translated by Google

Kokulu Myristic Hindistan cevizi

TANIM

Küçük hindistan cevizi esansiyel yağı, ince bir kıvamda, berraktır. Harika derecede zengin, baharatlı bir kokuya sahiptir ve aromaterapi karışımlarında orta nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Endonezya, Sri Lanka

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antioksidan, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, gaz giderici, müshil, uyarıcı, tonik

BAŞVURU

Küçük hindistan cevizi esansiyel yağını taşıyıcı yağ soluma, · Direkt kullanım için uygundur difüzyon, topikal uygulama ve yutma ile 50:50 seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Ağız kokusu ve şişkinliği ortadan kaldırır; kas ağrılarını ve ağrılarını yatıştırır; dolaşımı arttırır; hazımsızlık ve ishali giderir; iştahı iyileştirir.

Tarihsel olarak, hindistan cevizi esansiyel yağı, ülser ve safra taşlarından kaynaklanan ağrıyı hafifletmek ve böbreküstü bezlerini desteklemek için kullanılmıştır. Aromaterapide veya meditasyon için kullanıldığında, hindistan cevizi esansiyel yağı, şüphesiz, derin bir sevgi ve

BL BİTİYOR

Defne, bergamot, havuç tohumu, papatya, adaçayı, kişniş, sardunya, Alman papatyası, lavanta portakalı,, limon çay ağacı, limon, mandalina, meşe yosunu, Peru balzamı, petitgrain, Roma papatyası, biberiye, mandalina, çay ağacı

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Nutmeg esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir ve FDA tarafından gıda katkı maddesi olarak onaylanmıştır.

Hindistan cevizinin tıbbi kullanımlarının çoğunun Çinlilerden geldiğine inanılıyor; bugün, hindistan cevizi, Çin tıbbında önemli bir bileşen olmaya devam ediyor. Hildegard von Bingen'in çeşitli semptomlar için on iki binden fazla çareyi açıklayan tıp kitabı Physica'da da yer almaktadır. Hildegard von Bingen 1098'de doğdu ve Orta Çağ'ın ilk bitki uzmanları ve naturopath'larıydı.

Machine Translated by Google

Oakmoss Evernia

TANIM

Oakmoss esansiyel yağı, orta ila kalın kıvamda, açık kahverengi renktedir. Zengin, dünyevi bir kokuya sahiptir ve aroma terapi karışımlarında bir baz olarak faydalıdır.

MENŞEİ

Fransa, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antiseptik, yatıştırıcı, sabitleyici

BAŞVURU

Oakmoss esansiyel yağı yoğun şekilde seyreltilmelidir. Farklı şekilde kullanılabilir, doğrudan solunabilir veya topikal olarak uygulanabilir. Öncelikle aromaterapi karışımlarında faydalıdır ve yutulması için uygun değildir.

BİRİNCİL ABD ES

Sert eklemleri ve kasları yatıştırır; öksürükleri giderir; soğuk algınlığı semptomlarını hafifletir.

Aromaterapide ve meditasyonda kullanıldığında , oakmoss esansiyel yağı typei tamamlayıcı yağların etkilerini mükemmel bir şekilde artırır. Rahatlatıcı karışımlar oluşturmak ve iç karışıklıkları yatıştırmak için özellikle yararlıdır.

KARIŞIMLAR

Angelica kökü, defne, bergamot, papatya, adaçayı, okaliptüs, galbanum, Alman papatyası, zencefil, helichrysum, kutsal fesleğen, ardıç, lavanta limon, limon, çay ağacı, misket limonu, hindistan cevizi, portakal, palmarosa, paçuli, petit tahıl, roma papatyası, sandal ağacı, spikenard, tatlı, yıldız anason, çay, kediotu, vetiver, civanperçemi, ylang-ylang ağaç

GÜVENLİ KULLANIM

Oakmoss esansiyel yağı cilt tahrişine neden olabilir. Seyreltmeden cilde uygulamayın.

Machine Translated by Google

Portakal Narenciye sinensis

TANIM

Portakal esansiyel yağının iki kokusu vardır - uygun şekilde tatlı bir narenciye kokusuna sahip olan tatlı ve çok daha az popüler olan ve daha keskin bir aromaya sahip olan acı. Çocuklarınız varsa ve evinizde uçucu bir yağ kullanmak istiyorsanız, bu iyi bir seçimdir. Yeşilimsi turuncu renkte ve ince bir kıvamda olan bu uçucu yağ tipik olarak eksprese edilir veya soğuk preslenir. Aromaterapide kullanıldığında üst nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Brezilya, İtalya, Amerika Birleşik Devletleri

PROP ERT

Antidepresan, antiseptik, antispazmodik, antitümöral, dolaşım, sindirim, yatıştırıcı , tonik

BAŞVURU

Portakal esansiyel yağı, kullanımdan önce bir taşıyıcı yağ ile 50:50 oranında seyreltilmelidir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Sinir gerginliğini ve kaygıyı yatıştırır; depresyonla savaşır; uykusuzluk ve menopoz semptomlarını hafifletir; cilt tonunu iyileştirir; kırışıklıkların görünümünü azaltır; sindirimi iyileştirir; hipertansiyon, dispepsi ve su tutulmasını kolaylaştırır .

Portakal esansiyel yağı, toksik olmayan ev ürünlerine, losyonlara, masaj yağlarına ve banyo ürünlerine hoş kokulu bir katkıdır. Ayrıca sinirli köpekler ve ürkek atlar üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahiptir.

Portakal esansiyel yağı, olumlu bir tutumu teşvik etmenin yanı sıra zihni sakinleştirmek ve ağırlaşma duygularını hafifletmek için kullanılabilir. Bu harika esansiyel yağ, zorlu zihinsel konulara odaklanırken rahatlamanıza ve odaklanmanıza yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

görevler. Takıntı ve korkuyu ortadan , dengeyi teşvik eder ve yaratıcılığa yardımcı olur kaldırırken meditasyon için kullanıldığında.

BL BİTİYOR

Yenibahar, melekotu kökü, fesleğen, bergamot, karabiber, kakule, kedi nanesi, tarçın, adaçayı, karanfil, kişniş, okaliptüs, köknar iğnesi, sığla, sardunya, zencefil, greyfurt, çördük, yasemin, ardıç, lavanta, limon, limon otu , limonlu çay ağacı, mercanköşk, mür, neroli, hindistan cevizi, meşe yosunu, pal marosa, palo santo, paçuli, petitgrain, gül otu, sandal ağacı, nane, çay ağacı, vetiver, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Portakal esansiyel yağını cildinize uygulamadan önce, topikal kullanımdan önce bir· Seyreltik kısım esansiyel yağı bir kısım taşıyıcı yağa ekleyerek bir yama testi yapın.
Portakal esansiyel yağı biraz fototoksiktir, bu nedenle kullanımdan sonra on iki saat güneş ışığına doğrudan maruz kalmaktan kaçının. Portakal esansiyel yağı da yemek için uygundur. Pek çok faydasından faydalanmak için bir veya iki damlayı bir bardak tatlı suya veya bitki çayına karıştırmanız yeterlidir. Özellikle onu yutmayı veya topikal olarak kullanmayı planlıyorsanız, yalnızca terapötik dereceli portakal esansiyel yağı satın alın.

Kedileri portakal yağına maruz bırakmayın. Doğal olarak onun tarafından itilirler ve genellikle ondan kaçınırlar; ancak, bir kedi bu uçucu yağı yutarsa, veterinerinize başvurmanız gerekecektir.

Portakal, MÖ 2500'den beri Asya tıbbında önemli bir rol oynamıştır. Geleneksel olarak sindirimi teşvik etmek, spazmları gidermek ve hatta iyi şans getirmek için kullanılırlar.

Machine Translated by Google

Palmarosa Cymbopogon martinii

TANIM

Palmarosa esansiyel yağı ince bir kıvama sahiptir ve soluk sarı renktedir. Taze, tatlı, ağız kokusuna sahiptir ve aroma terapi bileşiklerinde orta nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Brezilya, Hindistan

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antifungal, antiseptik, antiviral, sindirim, febrifüj, uyarıcı, tonik

BAŞVURU

Palmarosa esansiyel yağını 50:50 oranında taşıyıcı yağ soluma; Direkt kullanım için uygundur difüzyon, topikal uygulama ve yutma ile seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Sindirim şikayetlerini yatıştırır; stresi ve yorgunluğu giderir; yara dokusunu ve kuru cildi yumuşatır; kırışıklıkların görünümünü azaltır; dermatiti yatıştırır; böcekleri uzaklaştırır .

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, palmarosa esansiyel yağı gerginliği hafifletmeye, içsel berraklığı artırmaya ve kızgınlığı ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

BL BİTİYOR

Bergamot, kakule, sedir tütsü, , papatya, adaçayı, karanfil, kişniş, frank sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, helichrysum, yasemin, ardıç, lavanta, limon, limon otu, mandalina, sandal ağacı, nane, nane yosunu, portakal, palo Roma papatyası, gül sandal mary, gül otto , ağacı, spikenard, mandalina, ylang-ylang

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Palmarosa genellikle güvenli olarak kabul edilir. Sadece terapötik dereceli palmarosa esansiyel yağı tüketin.

Palmarosa, eski Mısırlılar tarafından tütsü olarak kullanıldı ve Hindistan'da bakterileri öldürmek ve sağlıklı sindirimi desteklemek için sıklıkla yiyeceklere eklenir.

Machine Translated by Google

Palo Santo Bursara mezarlıkları

TANIM

Palo santo esansiyel yağı açık ila açık sarı renktedir ve ince bir kıvama sahiptir. Aromaterapi karışımlarında orta nota olarak narenciye ve nane notaları içeren tatlı, ve kullanılır odunsu bir aromaya sahiptir.

MENŞEİ

Peru

ÖZELLİKLERİ

Anti-enfeksiyöz, anti-inflamatuar, antiseptik, antiviral uyarıcı, , bağışıklık yatıştırıcı

BAŞVURU

Palo santo esansiyel yağını 50:50 oranında taşıyıcı yağ . Direkt kullanım için uygundur inhalasyonu, difüzyon ve topikal uygulama ile seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Bağışıklık sistemini uyarır; artrit ve romatizma ağrısını hafifletir; kas ağrısını ve iltihabı hafifletir; böcekleri uzaklaştırır; keneleri öldürür.

Aromaterapi ve meditasyon için kullanıldığında, palo santo esansiyel yağı, öfke ve korku gibi olumsuz duyguların serbest bırakılmasına yardımcı olur. Odaklanmayı artırır ve kafa karışıklığını giderir.

BL BİTİYOR

Bergamot, karabiber, kafur, tarçın, selvi, sardunya, üzüm meyvesi , lavanta , limon, mandalina, neroli, portakal, palmarosa, paçuli, gül otto , sandal ağacı , Sarıçam, vetiver, kış yeşili, ylang-ylang

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Palo santo esansiyel yağı yutulmamalıdır. Temiz kullanıldığında bazı kişilerde cilt tahrişine neden olabilir; diğerleri seyreltmeden kullanır ve hiçbir sorunu yoktur. Kullanmadan önce bir yama testi yapın.

Machine Translated by Google

paçuli

pogostemon kablo

TANIM

Paçuli esansiyel yağı, derin altın-kahverengi bir renge ve orta ila kalın bir kıvama sahiptir. Zengin, odunsu aroması harika bir şekilde çekicidir ve aromaterapi karışımlarında mükemmel bir temel nota oluşturur.

MENŞEİ

Hint, Endonezya, Sri Lankalı

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antiemetik, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antiseptik, anti viral, gaz giderici, dekonjestan, deodorant, febrifüj, müshil, uyarıcı, mide, tonik

BAŞVURU

Paçuli esansiyel yağı temiz kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Hazımsızlığı kolaylaştırır; kabızlığı hafifletir; böcek ısırıklarını ve sokmalarını yatıştırır, kırışıklık görünümünü yakar; temizlik için gözenekleri açar; yağlı cildi ve saçları ve küçük yaralar; kepeği hafifletir; kuru cildi nemlendirir; azaltır rahatlatır; böcekleri uzaklaştırır .

Aromaterapi veya meditasyon için kullanıldığında, paçuli esansiyel yağı allevi Fiziksel sinir yorgunluğunu giderir ve stresi azaltır · ve zihinsel odaklanmayı teşvik eder gevşeme , ve kullanıcıların güvensizlik duygularını ortadan kaldırmasına yardımcı olur.

BL BİTİYOR

Yenibahar, melekotu kökü, bergamot, kakule, papatya misk adaçayı, tarçın , karanfil, kişniş, sığla, sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, yasemin, lavanta, limon otu, mandalina, mür, neroli ,

Machine Translated by Google

meşe yosunu, portakal, palmarosa, palo santo, Peru balzamı, petitgrain, Roma papatyası, gül ottosu, sandal ağacı, spikenard, mandalina, kediotu, vetiver, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Paçuli esansiyel yağı genellikle insanlar, köpekler ve atlar için güvenli kabul edilir. FDA tarafından aroma verici ve gıda katkı maddesi olarak kabul edilmektedir.

Paçuli tropik bölgelerde yetişir, ancak dış ortam sıcaklıklarının bitkinin hayatta kalamayacağı kadar soğuk olduğu bölgelerde bir ev bitkisi olarak artan bir popülerlik kazanmaktadır. Sıcak ve nemli bir bölgede yaşıyorsanız, açık havada paçuli yetiştirmenin keyfini çıkarabilirsiniz. Bitki bol gölge ve biraz dolaylı güneş ışığını tercih eder. Kuru paçuli yaprakları zehirli naftalinlere harika bir alternatiftir.

Machine Translated by Google

Nane Mentha piperita

TANIM

Nane esansiyel yağı, çok güçlü bir aroması olan inanılmaz bir şifalı bitkidir. Ticari olarak üretilen birçok üründe yaygın olarak kullanılır ve birçok aromaterapi karışımına harika bir katkı sağlar. Nane esansiyel yağı Mentha piperita'nın yapraklarından elde edilir . Bu bitki üretkendir ve yetiştirilmesi kolaydır, bu da nane esansiyel yağını piyasadaki en ucuz ürünlerden biri yapar. Bu uçucu yağ, ince bir kıvama sahiptir ve tipik olarak buharla damıtılır. Aromaterapide üst nota olarak kullanılır. .

MENŞEİ

Mısır, Macaristan, Amerika Birleşik Devletleri

PROP ERT

Analjezik, antibakteriyel, antikanserojenik, anti-inflamatuar, antiparaziter, antispazmodik, antitümöral, antiviral, sindirim

BAŞVURU

Nane esansiyel yağı, kullanımdan önce bir taşıyıcı yağ ile 50:50 oranında seyreltilmelidir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Sedef hastalığı ve egzama dahil ağrıları, ağrıları ve kaşıntılı cildi yatıştırır; gerginliği ve baş ağrılarını hafifletir; solunum yolu enfeksiyonlarını ve astımı yatıştırır; mide bulantısını ve diğer sindirim problemlerini giderir; soğuk yaralar da dahil olmak üzere viral ve mantar enfeksiyonlarıyla savaşır.

Nane esansiyel yağı içerdiği yüksek düzeyde mentol sayesinde harika bir serinlik hissi sağlar ve vücut spreyinde kullanıldığında hızlı bir soğuma sağlar. Atların kaslarını gevşetmek için mükemmel bir merhem yapar. ,

Machine Translated by Google

ve atlar bir antrenman seansından önce onu soluduklarında, genellikle daha iyi odaklanırlar. Nane esansiyel yağı, toksik olmayan ev ürünlerinin oluşturulmasında faydalıdır. Aynı zamanda, özellikle farklı kullanıldığında bir afrodizyaktır. Aromaterapide kullanıldığında, nane esansiyel yağı daha fazla zihinsel odaklanmayı teşvik eder ve yeni bilgileri öğrenmeyi kolaylaştırabilir. Zihni sakinleştirmek ve korkuyu hafifletmek için faydalıdır. Meditasyonda yeni durumlarla ilgili direnci düşürme; sezgisel farkındalığı artırmak için yağ yardımcı olur

KARIŞIMLAR

Fesleğen, benzoin, karabiber, kedi nanesi, selvi, okaliptüs, sardunya, üzüm meyvesi, ardıç, lavanta, limon, limon çay ağacı, mercanköşk, niaouli, Ravensara, biberiye, Sarıçam, nane, çay ağacı, kış yeşili

GÜVENLİ KULLANIM

Nane esansiyel yağını cildinize uygulamadan önce seyrelterek uygulamadan önce bir yama testi yapın; Cildinizle temas edecek ürünlerde kullanmadan önce bir ölçü nane yağını bir ölçü taşıyıcı yağ ile karıştırın. Gözünüze veya bir kesiğinize nane yağı bulaşırsa, şiddetli bir batma hissi hissedebilirsiniz. Su uygulamayın, çünkü bu sadece hissi yoğunlaştıracaktır. Alanı bir taşıyıcı yağ ile yıkamak rahatlama sağlayacaktır.

Altı yaşından küçük çocuklar, nane esansiyel yağını iyi tolere etmezler. Yüksek tansiyonu olan herkes temastan veya yutmaktan kaçınmalıdır.

Nane esansiyel yağı, dahili olarak alındığında harika bir toniktir. Serinletici bir içecek için tek bir damlayı bir bardak su veya bir fincan bitki çayı ile karıştırın. Sağlık yararları elde etmek için terapötik dereceli nane esansiyel yağını alın; gıda sınıfı yağ aynı değildir.

Nane için cins adı Mentha, perisi Mentha'nın tanrı Pluto tarafından takip edildiği bir Yunan efsanesinden gelir. onun kıskanç karısı Persephone, Mentha'yı ezerek toz haline getirir. Plüton, Mentha'yı yok etmesi çok zor olan tatlı aromalı bir nane bitkisi olarak diriltir.

Machine Translated by Google

Peru Balsamı miroksilon balzamı

TANIM

Peru balzamı esansiyel yağı, çoğu insanın sevdiği yumuşak, taze, dünyevi bir aromaya sahiptir. Koyu kahverengi olup koyu kıvamlıdır ve aromaterapi karışımlarında temel nota olarak kullanıma uygundur.

MENŞEİ

Orta Amerika, Fransa

ÖZELLİKLERİ

Anti-inflamatuar, antiseptik, balgam söktürücü, uyarıcı

BAŞVURU

Peru balzamı esansiyel yağı o kadar kalındır ki neredeyse bir reçinedir. Topikal olarak uygulanabilir, ancak bazı kişiler buna aşırı duyarlı olduğundan ağır seyreltme önerilir. Aromaterapi için en faydalıdır; seyreltmeden sonra kullanılabilir veya doğrudan solunabilir.

BİRİNCİL ABD ES

Öksürükleri ve diğer soğuk algınlığı semptomlarını hafifletir; kızarıklıkları ve küçük yaraları yatıştırır.

Peru balzamı esansiyel yağı, vücut bakım ürünlerinde koku sabitleyici ve temel nota olarak kullanım için mükemmeldir. Aromaterapide ve meditasyonda kullanıldığında Peru balzamı esansiyel yağı gevşemeyi destekler ve duyuları yatıştırır.

BL BİTİYOR

Karabiber , zencefil , yasemin , lavanta , hindistan cevizi , paçuli , petitgrain , sandal [gül] otto , ağacı , ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Hamile veya emziren kadınlar Peru balzamı esansiyel yağından kaçınmalıdır. Bu uçucu yağı yutmayın.

Machine Translated by Google

Petitgrain Narenciye aurantium

TANIM

Petitgrain esansiyel yağı açık ila açık sarı renktedir ve ince bir kıvama sahiptir. Taze, odunsu bir kokuya sahiptir ve aromaterapi karışımlarında üst nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Fransa, Kuzey Afrika

ÖZELLİKLERİ

Antiseptik, antispazmodik, gaz giderici, deodorant, uyarıcı, tonik

BAŞVURU

Petitgrain esansiyel yağını, solunan, farklı kullanılan, topikal · doğrudan olabilir olarak uygulanan ve yutulan bir taşıyıcı yağ ile 50:50 seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Kaygıyı hafifletir; kas ve sindirim spazmlarını yatıştırır; aşırı terlemeyi hafifletir; uyumaya yardımcı olur.

Aromaterapide ve meditasyonda kullanıldığında, petitgrain esansiyel yağı, kaçınma ve inkarın serbest kalmasına yardımcı olabilir. Bağımlılıkların üstesinden gelmeye ve öz değeri benimsemeye çalışanlar için mükemmel bir yardımcıdır.

KARIŞIMLAR

Bergamot, kakule, sedir ağacı, adaçayı, karanfil, selvi, okaliptüs limon lavanta , sığla, sardunya, yasemin, ardıç, darin, mercanköşk, , Limon ,, adam Melissa, neroli, hindistan cevizi, meşe yosunu, paçuli, sekiz gül , sandal ağacı, mandalina, vale Peru balzamı, biberiye, rian, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Petitgrain esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir.

Machine Translated by Google

Roma Papatya Anthemis nobilis

TANIM

Roma papatyası, papatya türü Anthemis nobilis'in çiçeklerinden elde edilir . Bir elma bahçesindeki güneşli bir günü hatırlatan elma alt tonlarına sahip, aynı anda taze, yumuşak ve otsu tatlı bir kokuya sahip olan Roma papatyası, birçok kullanımı olan favori bir esansiyel yağdır. Tahriş ve sabırsızlık için etkili bir esansiyel yağ, PMS'den ve diğer adet ve menopoz sorunlarından kurtulmanın Roma papatyası. Bu uçucu yağ, ince bir kıvama sahiptir ve grimsi ila soluk mavi renktedir. Aromaterapide kullanıldığında orta notadır. Roma papatyası özellikle tıbbi amaçlar için bitki çayı olarak kullanılabilse de, içeceklerde daha sık bulunan Alman papatyasıdır. Yakın akraba olmalarına ve her ikisi de sakinleştirici özelliklere sahip olmalarına rağmen, Roma ve Alman papatyası iki farklı türdür.

MENŞEİ

Fransa, Macaristan, İtalya, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antibiyotik, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antinöritik, anti septik, antispazmodik, gaz giderici, sindirim, emmenagog, febrifüj, hepatik, sedatif, mide, sudorifi c, tonik, vermifuge, vulnerary

BAŞVURU

Roma papatyası esansiyel yağı temiz kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon ve topikal uygulama için uygundur. Yutulması için de uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Kas ağrıları, suşlar, burkulmalar, küçük yaralar, baş ağrıları ve artritik ağrılardan kaynaklanan ağrıyı azaltır; tahriş olmuş cildi yatıştırır; alerjileri, böcek ısırıklarını ve yatıştırır; adet öncesi semptomları hafifletir; yıpranmış sinirleri yatıştırır; öfke ve sinirlilik duygularını azaltır; derin gevşemeyi teşvik eder; uykusuzluğu giderir

Machine Translated by Google

Bu uçucu yağ, toksik olmayan ev ürünleri, losyonlar, masaj yağları, banyo ürünleri ve sakinleştirici sprey formüle etmek için kullanışlıdır. Çoğu hayvan için güvenlidir ve gergin evcil hayvanları sakinleştirmeye yardımcı olabilir.

Roma papatyası esansiyel yağı, bir anti-inflamatuar olarak kullanımıyla ünlüdür. Aynı zamanda sakinlik hissini desteklemek için de kullanılabilir ve küçük bebeklerde ve huysuz küçük çocuklarda dif kullanımına uygun birkaç esansiyel yağdan biridir. Refah · meditasyonu için kullanıldığında ve kafa karışıklığını, korkuyu ve şüpheyi ortadan kaldırmaya Roma papatyası esansiyel yağı duygudan teşvik eder yardımcı olur.

KARIŞIMLAR

Angelica kökü, benzoin, bergamot, narenciye, adaçayı, karanfil, selvi, euca lyptus, sığla, sardunya, greyfurt, helichrysum, yasemin, lavanta, limon, limon çay ağacı, mercanköşk, Melissa, dağ kokulu, mür, mersin, neroli, hindistan cevizi, meşe yosunu, palmarosa, paçuli, biberiye, gül otu, sandal ağacı, çay ağacı, civanperçemi, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Roma papatyası esansiyel yağını cildinizde seyreltilmemiş olarak kullanmadan önce bir yama testi yapın, ancak nadiren cilt tahrişine neden olur. Bu uçucu yağ, toksik olmayan ev ürünleri, losyonlar, masaj yağları, banyo ürünleri ve sakinleştirici sprey formüle etmek için yaygın olarak kullanılmasına rağmen, bazı kişiler, yağ topikal olarak uygulandığında cilt tahrişine maruz kalabilir.

Roma papatyası esansiyel yağı, yutulması için güvenlidir. Bir fincan bitki çayı veya suya bir veya iki damla neredeyse anında sakinleştirici bir etkiye sahiptir ve ayrıca sindirim gazını ve şişkinliği hafifletmek için mükemmel bir tonik yapar. Roma papatyası esansiyel yağı rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğundan, sakinleştiricilerle birlikte kullanıldığında uyuşukluğu artırabilir.

Eski Mısır'da papatya genellikle güneş tanrısı Ra'ya bir çağrı olarak kullanılırdı. Aynı zamanda tarih boyunca evlerin ve diğer binaların zeminlerine serpiştirilmiş bir bitki olarak kullanılmış ve böcekleri uzak tutma yeteneği ile ünlüdür.

Machine Translated by Google

Cinalis Biberiye Rosmarinus

TANIM

Biberiye esansiyel yağı, Rosmarinus of cinalis çiçeklerinden elde edilen aromaterapi ve meditasyonun yanı sıra bir dizi hastalığın tedavisinde de yararlı olduğu için son derece çok yönlüdür. Bazı şirketler, benzer kokulara sahip diğer otlardan yağı sağlasa da, bu yağlar farklı özelliklere sahiptir. Biberiye esansiyel yağı her zaman yeşildir, ancak kokusu aşırı odunsu değildir. Bunun yerine, hafif tıbbi alt tonlara sahip, taze, tatlı ve güçlü bir bitkiseldir. İnce bir kıvama sahip olan bu uçucu yağ, tipik olarak buharla damıtılır. Aromaterapide kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Fransa, İspanya, Tunus

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antiartritik, antibakteriyel, antifungal, antioksidan, antiromatik, antiseptik, antispazmodik, afrodizyak, büzücü, gaz giderici, samimi, dekonjestan, terletici, sindirim, idrar söktürücü, emmenagog, balgam söktürücü, hepatik, hipertansif, sinirsel, rahatlatıcı, mide, sudorifi c, tonik, vermifuge, savunmasız

BAŞVURU

Biberiye esansiyel yağı, kullanımdan önce bir taşıyıcı yağ ile 50:50 oranında seyreltilmelidir. Direkt inhalasyon, difüzyon ve topikal uygulama için uygundur. Yutulması için de uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Dolaşımı iyileştirir; artrit ve romatizma ağrısını hafifletir; kas kramplarını giderir; kepek ve akne ile savaşır; solunum rahatsızlıklarını hafifletir; sağlıklı saç ve cilt kazandırır yardımcı olur; böcekleri uzaklaştırır

Machine Translated by Google

Biberiye esansiyel yağı, toksik olmayan dezenfektanları ve diğer ev ürünlerini, banyo ürünlerini ve losyonları formüle etmek için kullanılabilir. Özellikle zihni uyaran lavanta ile karıştırıldığında masajyağlarına mükemmel bir katkı sağlar ve zihinsel yorgunlukla mücadele için harikadır. Kullanıcıların ders çalışırken, zihinsel olarak yorucu projeler üzerinde çalışırken ve uzun mesafeler sürerken odaklanmış ve uyanık kalmasına yardımcı olma yeteneğiyle müjdelenen biberiye esansiyel yağı, akşamdan kalmaların neden olduğu zihinsel sisleri hafifletmek için bile harika bir doğal çözümdür.

Meditasyonda kullanıldığında, biberiye esansiyel yağı stresi ve kaygıyı hafifletir, odaklanmayı ve zihinsel berraklığı artırmaya yardımcı olur ve sezgiyi artırır. et ,

KARIŞIMLAR

Fesleğen, bergamot, karabiber, mavi selvi, kedi nanesi, sedir ağacı, papatya, tarçın, sitronella, misk adaçayı, Douglas köknar, elemi, okaliptüs, köknar iğnesi, sığla, sardunya, Alman papatyası, greyfurt, helichrysum, çördük, ardıç, lavanta, limon, limon otu, limon çay ağacı, Litsea cubeba, mandalina, mercanköşk, mür, mersin, niaouli, hindistan cevizi, kekik, palmarosa, nane, petitgrain, Ravensara, Roma papatyası, adaçayı, Sarıçam, nane, ladin, çay ağacı, kekik, kediotu.

GÜVENLİ KULLANIM

Biberiye esansiyel yağını cildinizde kullanmadan önce bir yama testi yapın, . Bu seyreltilmemiş olarak uygulanması güvenli olduğu düşünülen birkaç esansiyel yağdan biridir; bununla birlikte, bazı kişiler, yağ topikal olarak uygulandığında cilt tahrişine maruz kalabilir. Biberiye esansiyel yağı, yutulduğunda toksik olabilir ve aromaterapi ve topikal uygulamalar için en iyisidir.

Biberiye, zenginliğin habercisi olarak kabul edilir. Bir ev veya işyerinin girişine yakın yerleştirildiğinde geliri arttırdığı söylenir. Aynı zamanda Aşkın bir sembolü - renkli kurdelelerle bağlanmış biberiye dalları, geçtiğimiz günlerde genellikle düğün misafirlerine sunulurdu.

Machine Translated by Google

Gül Otto Rosa damascena

TANIM

Rose otto esansiyel yağı açık sarı renktedir ve ince bir kıvama sahiptir. Koyu, koyu kırmızı gül renginden çok daha az maliyetlidir ve aynı faydaları sağlar. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Bulgaristan, Fransa, Türkiye

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antibakteriyel, antifungal, antimikrobiyal, antiseptik, antiviral afrodizyak, büzücü, deodorant, dezenfektan, idrar söktürücü, hepatik, yatıştırıcı mide, tonik

BAŞVURU

Rose otto esansiyel yağı saf olarak kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Küçük yanıkları, kesikleri ve sıyrıkları yatıştırır; kuru, çatlamış cildi rahatlatır; kırışıklıkların görünümünü azaltır; migren dahil baş ağrılarını hafifletir.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, gül otto esansiyel yağı olabilir hafızayı ve konsantrasyonu iyileştirmeye ve sinir gerginliğini hafifletmeye yardımcı olur. Stresi azaltmak için mükemmeldir

BL BİTİYOR

Bergamot, karabiber, papatya, tarçın, adaçayı, karanfil, selvi, rezene, sığla, sardunya, fesleğen, yasemin, lavanta portakal, palmarosa, limon, Alman papatyası, zencefil, helichrysum, kutsal ardıç, neroli, Peru balzamı, petitgrain, Roma papatyası, sandal ağacı, spikenard, mandalina, vetiver, ylang ylang

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Rose otto esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. Piyasada pek çok kalitesiz ikame olduğu için yalnızca terapötik dereceli uçucu yağı seçin.

Fosil kayıtları, güllerin gezegenimizde yaklaşık otuz beş milyon yıldır büyüdüğünü gösteriyor.
şekiller, renkler ve boyutlar. Bazıları yüzyıllarca yaşayabilir.
Almanya'da Hildesheim'da yaşayan en eski gül bir duvarda yetişiyor.
Varlığı, MS 815'ten beri orada belgelenmiştir.

Machine Translated by Google

Cinalis Adaçayı Salvia

TANIM

"Adaçayı" olarak da adlandırılan adaçayı esansiyel yağı, ince bir kıvama ve taze, otsu bir kokuya sahiptir. Güçlü bir kafur özelliği ve bir meyve ipucu ile bu uçucu yağ, aromaterapi karışımlarında kullanıldığında bir üst not olarak kabul edilir.

MENŞEİ

İspanya, Ukrayna, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, anti-inflamatuar, antimikrobiyal, antioksidan, antiseptik, antispazmodik, büzücü, sindirim, idrar söktürücü, ateş düşürücü, böcek ilacı, müshil, mide, tonik

BAŞVURU

Doğrudan soluyun veya adaçayı esansiyel yağı kullanın ve topikal uygulamadan önce seyreltin.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

böcekleri uzaklaştırır; cildi yatıştırır; yara izlerinin görünümünü azaltır; dan druf'u hafifletir; adet öncesi semptomları azaltır; safra üretimini uyarır; öksürükleri hafifletir; sağlıklı metabolizmayı destekler.

Adaçayı esansiyel yağının antibakteriyel ve antimikrobiyal özellikleri, ev temizleyicilerinde kullanım için harika olmasını sağlar.

KARIŞIMLAR

Papatya, narenciye, Alman papatyası, çördük, ardıç, lavanta , Limon ,
Roma papatyası, biberiye, gül ağacı, Sarıçam

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Adaçayı esansiyel yağı son derece yüksek bir thujone konsantrasyonuna sahiptir ve düzgün bir şekilde uygulandığında ciddi cilt tahrişine neden olabilir. Hassas cilde sahip olanlar tamamen kullanmaktan kaçınmalıdır. Epilepsi hastaları gibi hamile kadınlar da adaçayı ile temastan kaçınmalıdır. Adaçayı esansiyel yağı yutulması için uygun değildir.

Machine Translated by Google

Sandal ağacı Santalum albümü

TANIM

Sandal ağacı esansiyel yağı bir dizi sağlık yararına sahiptir ve doğal temizlik ürünlerinde kullanım için mükemmeldir. Çok az veya hiç tıbbi değeri olmadığı gösterilen birçok farklı sandal ağacı türü vardır, bu nedenle yalnızca Santalum albüm esansiyel yağı satın aldığınızdan emin olun. Orta ila kalın kıvamda olan bu uçucu yağ tipik olarak buharla damıtılır ve aromaterapide kullanıldığında temel nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Avustralya

PROP ERT

Antidepresan, antiseptik, antitümoral, antiviral, afrodizyak, büzücü, bronş genişletici, sakinleştirici, bağışıklık uyarıcı, yatıştırıcı , tonik

BAŞVURU

Sandal ağacı esansiyel yağı temiz kullanılabilir. Direkt soluma, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Kırışıklıkları, yara izlerini ve sivilceleri azaltır; soğuk yaralar dahil viral enfeksiyonlarla savaşır; idrar yolu enfeksiyonlarını tedavi eder; bronşit dahil enflamasyonlarla savaşır; ishali hafifletir; hemoroidleri yatıştırır; uyumaya yardımcı olur.

Sandal ağacı esansiyel yağı, toksik olmayan ev ürünleri, banyo ürünleri, losyonlar, şampuanlar ve saç kremleri formüle etmek için kullanılabilir. Stresli ve endişeli kaplıcalar ve sakinleştirmek ve rahatlatmak için yararlıdır, sakin ve iç huzuru teşvik ettiği ve ayrıca zihinsel bulanıklık duygularını hafiflettiği bilinmektedir. Meditasyon için kullanıldığında sezgi; hatta kullanıcıların acı veren eski anıları ve duygusal sorunları bırakmasına yardımcı olur. ve

Machine Translated by Google

KARIŞIMLAR

Benzoin, bergamot, karabiber, mavi selvi, kakule, papatya, sitronella, adaçayı, karanfil, rezene, sığla, sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, yasemin, lavanta, limon, mandalina, mür, neroli, meşe yosunu, portakal, palmarosa, palo santo, paçuli, Peru balzamı, petitgrain, Roma papatyası, gül otu, gül ağacı, Sarıçam, mandalina, sümbülteber, vetiver, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Güvenli ve genellikle tahriş edici olmamasına rağmen, sandal ağacı esansiyel yağı kullanımdan önce seyreltilmelidir. Topikal kullanım için bir kısım taşıyıcı yağa bir kısım sandal ağacı yağı ekleyin ve cildinizde kullanmadan önce bir yama testi yapın Sandal ağacı esansiyel yağı dahili olarak alınabilir. Su veya bitki çayı ile dikkatlice karıştırdığınızdan emin olarak, bir seferde yalnızca bir damla alın. Sandal ağacı esansiyel yağı rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğundan, sakinleştiricilerle birlikte kullanıldığında uyuşukluğu artırabilir.

Dört bin yıl kadar önce sandal ağacı Mısır, Yunanistan, Hindistan ve Roma'daki dini törenlerde meditasyona yardımcı olarak kullanılmıştır. Odun ayrıca tapınaklar inşa etmek için kullanıldı ve Mısırlılar mumyalama tariflerinde sandal ağacı esansiyel yağı kullandılar.

Machine Translated by Google

Sarıçam Pinus sylvestris

TANIM

Pinus sylvestris veya Sarıçam'dan türetilmiş olmasına rağmen , üreticiler bu uçucu yağ için genellikle "çam" veya "çam iğnesi" gibi kısaltılmış bir etiket kullanırlar. Berrak, orta, hafif yağlı bir kıvama sahip İskoç çamı esansiyel yağı, harika kokulu bir aromaya sahiptir ve aromater apy karışımlarında orta nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Bulgaristan, Macaristan, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antibakteriyel, antifungal, anti-inflamatuar, antimikrobiyal antinöritik, , antiseptik, antiviral, balzamik, dekonjestan, deodorant fectant, diüretik, insektisit, , kötülemek

BAŞVURU

İskoç çamı esansiyel yağını 50:50 oranında taşıyıcı yağ soluma, . Direkt kullanım için uygundur difüzyon, topikal uygulama ve yutma ile seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Öksürükleri ve diğer soğuk algınlığı semptomlarını yatıştırır; kas ağrılarını ve ağrılarını hafifletir; dolaşımı iyileştirir; sıvı tutulmasını ortadan kaldırır.

Sarıçam esansiyel yağı, toksik olmayan ev temizleyicilerinde kullanım için mükemmeldir. Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, genel bir esenlik yaygınlaşmasını teşvik ederken, huzur ve rahatlama duygularını teşvik eder ve stresin giderilmesine yardımcı olur İskoç çamı esansiyel yağı

Machine Translated by Google

BL BİTİYOR

Bergamot, sedir ağacı, sitronella, adaçayı, selvi, Douglas köknar, euca lyptus, köknar iğnesi, sığla, galbanum, greyfurt, ardıç, lavanta limon , limon çay ağacı, mercanköşk, mür, palo santo, nane, mary, gül adaçayı, sandal ağacı, nane, tatlı portakal, ladin, çay ağacı, kekik, kediotu,

GÜVENLİ KULLANIM

Sarıçam esansiyel yağı bazı kişilerde cilt tahrişine neden olabilir.

Machine Translated by Google

Nane Mentha spicata

TANIM

Nane esansiyel yağı, ince bir kıvamda, berraktır. Meyveli alt tonlara sahip nane aromasına sahiptir ve aromather apy karışımlarının formüle edilmesinde üst nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Macaristan, Nepal, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, anestezik, antibakteriyel modik,ˊ iltihap önleyici, antiseptik, spazmlar büzücü, sefalik, dekonjestan, sindirim, idrar söktürücü, balgam söktürücü, ateş düşürücü, karaciğer, uyarıcı, tonik

BAŞVURU

Bir kısım nane esansiyel yağını iki kısım taşıyıcı yağ ile seyreltin. Nane esansiyel yağı doğrudan solunabilir, farklı şekilde kullanılabilir, topikal olarak uygulanabilir ve yutulabilir.

BİRİNCİL ABD ES

Öksürük ve tıkanıklık dahil soğuk algınlığı ve grip semptomlarını hafifletir; baş ağrılarını hafifletir , mide bulantısı, kusma ve şişkinlik; metabolizmayı uyarır .

Nane esansiyel yağı yerine nane esansiyel yağı kullanılabilir; daha hafif bir kokuya ve benzeri etkilere sahiptir. Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, nane esansiyel yağı gevşemeyi destekler ve stres ve sinir gerginliği duygularını hafifletir. Aynı zamanda genel bir denge ve esenlik duygusunun geliştirilmesine yardımcı olur.

Machine Translated by Google

BL BİTİYOR

Fesleğen, kedi nanesi, papatya, okaliptüs, Alman papatyası, yasemin, lavanta
, limon, portakal, nane, Roma papatyası, biberiye

GÜVENLİ KULLANIM

Nane esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. Cilt tahrişini önlemek için topikal uygulamadan önce seyreltin.

Machine Translated by Google

Spikenard Nardostachy'nin jatamansi

TANIM

Spikenard esansiyel yağı, derin altın sarısı bir renge ve orta kıvama sahiptir. Odunsu, topraksı kokusu, aromaterapi karışımlarında temel nota olarak kullanım için idealdir.

MENŞEİ

Nepal, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antibiyotik, antifungal, anti-enfeksiyöz, anti-inflamatuar, antiseptik, deodorant , müshil , yatıştırıcı , tonik

BAŞVURU

Spikenard esansiyel yağı saf olarak kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Atlet ayağı da dahil olmak üzere döküntüleri ve hafif bakteriyel enfeksiyonları hafifletir; adet kramplarını ve adet öncesi semptomları hafifletir; iltihaplı cildi yatıştırır; kırışıklıkların görünümünü yumuşatır; uyumaya yardımcı olur.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, spikenard esansiyel yağı gerginliğin atılmasına ve stresin hafifletilmesine yardımcı olur.

KARIŞIMLAR

Lacivert, adaçayı, karanfil, selvi, sığla, sardunya, ardıç, laven der limon, mür, neroli meşe yosunu, palmarosa, paçuli, çam, vetiver sekiz gül , İskoçlar

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Spikenard esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir.

Spikenard, bugün olduğu gibi eski zamanlarda da değerli bir uçucu yağdı.

Spikenard yağı ve merhem değerli kaymaktaşı içinde saklandı

Havayı ve ışığı dışarıda tutmak için sıkıca oturan kapaklı kutular.

Machine Translated by Google

Ladin Tsuga canadensis

TANIM

Ladin esansiyel yağı, ince bir kıvamda ve taze, odunsu bir aroma ile berraktır. Aromaterapi karışımlarının birleştirilmesinde orta nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Kanada, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antimikrobiyal, antiseptik, büzücü, terletici, idrar söktürücü, balgam söktürücü, nervine, rubefacient, tonik

BAŞVURU

Kullanıldığında, topikal olarak uygulandığında ve yutulduğunda, ladin · Direkt olarak solunabilir, esansiyel yağını 50:50 oranında bir taşıyıcı yağ ile seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

kas ağrılarını ve ağrılarını hafifletir; soğuk algınlığı ve öksürükleri giderir; dolaşımı artırır.

Ladin esansiyel yağı, toksik olmayan ev temizleyicilerinde kullanım için mükemmeldir. Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, ladin esansiyel yağı dengeleyici, topraklayıcı bir etkiye sahiptir. İstikrar duygularını teşvik ederken, zenginlik ve refahın önündeki duygusal blokları serbest bırakır.

BL BİTİYOR

Sedir, papatya, adaçayı, galbanum, Alman papatyası, lavanta meşe yosunu , , Roma papatyası, biberiye, Sarıçam

GÜVENLİ KULLANIM

Ladin esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. İlk seyreltmeden uygulamak bazı kişilerde cilt tahrişine neden olabilir.

Machine Translated by Google

Mandalina Narenciye reticulata

TANIM

Mandalina esansiyel yağı, ince bir kıvamda, yeşilimsi turuncu renktedir.
Taze, tatlı bir narenciye kokusuna sahiptir ve aromaterapi karışımlarında üst
nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Çin, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antimikrobiyal, antiseptik, antispazmodik, gaz giderici, sindirim, idrar söktürücü,
hipnotik, müshil, uyarıcı, tonik

BAŞVURU

Mandalina esansiyel yağını, solunan, farklı kullanılan, topikal · doğrudan olabilir
olarak uygulanan ve yutulan bir taşıyıcı yağ ile 50:50 seyreltin.

BİRİNCİL ABD ES

Dolaşımı artırır; su tutulmasını ortadan kaldırır; lenfatik sistemi açar; sağlıklı
metabolizmayı destekler.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, mandalina esansiyel yağı sakinleştirici,
merkezleyici bir etkiye sahiptir. Özellikle hedefleri gerçekleştirmek için çalışan bireylerde
farkındalığı arttırmada yardımcı olur.

BL BİTİYOR

Angelica kökü, fesleğen, karabiber, tarçın, adaçayı, karanfil buhur, , fi r iğne,
sardunya, greyfurt, yasemin, ardıç, limon, mür, neroli sandal ağacı, ylang-ylang ,
hindistan cevizi, palmarosa, paçuli, petitgrain, sekiz gül ,

GÜVENLİ KULLANIM

Mandalina esansiyel yağı bazen fototoksiktir; kullanımdan sonra en az yirmi dört saat
boyunca doğrudan güneş ışığına maruz kalmaktan kaçının. Kediler için zehirlidir

Machine Translated by Google

Çay Ağacı Melaleuca alternifolia

TANIM

Çay ağacı esansiyel yağı, ince bir kıvama ve taze, otsu bir tıbbi aromaya sahip, soluk sarı bir yağdır. Aromaterapi karışımlarında kullanıldığında orta nota olarak kabul edilir.

MENŞEİ

Avustralya, Yeni Güney Galler

PROP ERT

Antibakteriyel, antifungal, antimikrobiyal, antiseptik, antiviral, balzamik, balgam söktürücü, böcek ilacı, uyarıcı, sudorifi c

BAŞVURU

Çay ağacı yağını cilde dağıtmadan veya uygulamadan önce bir taşıyıcı yağ ile 50:50 seyreltin. Sindirim takviyesi olarak kullanılabilir ve doğrudan soluma için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Soğuk algınlığını giderir, sinüzit , ve bronşit; bağışıklık sistemini uyarır; sivilceleri temizler; cilt tahrişini hafifletir.

BL BİTİYOR

Papatya, tarçın, adaçayı, karanfil, ekinezya,sardunya, Alman papatyası, helichrysum, lavanta limon, limon

çam, kekik

GÜVENLİ KULLANIM

Çay ağacı esansiyel yağı genellikle güvenli olarak kabul edilir. Tekrar tekrar kullanılan cilde uygulamadan önce daima seyreltin. çünkü tahrişe neden olabilir. Temas hassasiyeti aşağıdaki durumlarda oluşabilir:

Machine Translated by Google

Cinalis'ten Valerian Valeriana

TANIM

Kediotu esansiyel yağı, misk alt tonları ile sıcak, odunsu bir kokuya sahiptir.
Aromaterapi karışımlarında baz olarak kullanılır.

MENŞEİ

Çin, Fransa, Macaristan

ÖZELLİKLERİ

Antibakteriyel, antispazmodik, gaz giderici, idrar söktürücü, hipnotik, hipotansif, yatıştırıcı
, mide

BAŞVURU

Kediotu esansiyel yağı temiz kullanılabilir. Direkt inhalasyon, difüzyon, topikal
uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

sedasyona ve uykuya yardımcı olur; huzursuz bacak sendromunu, adet kramplarını, gerilim
tipi baş ağrılarını yatıştırır, ve tendinit; hiperaktiviteyi azaltır.

Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında , kediotu esansiyel yağı
stresi azaltır ve dengeyi desteklerken aşırı çalışan zihinleri sakinleştirir ve
rahatlatır.

BL BİTİYOR

Sedir ağacı, lavanta, mandalina, meşe yosunu, paçuli, petitgrain, biberiye,
Sarıçam, civanperçemi

Machine Translated by Google

GÜVENLİ KULLANIM

Kediotu esansiyel yağı cilt tahrişine neden olabilir. Büyük dozlardan kaçının ve uzun süre almayın.

Tarihsel olarak, kediotu aşk iksirlerini ve afrodizyakları birleştirmek için popüler bir bileşendi.

Machine Translated by Google

Vetiver Vetiveria zizanioides

TANIM

Vetiver esansiyel yağı koyu altın-kahverengi renktedir ve kalın bir kıvama sahiptir. Baharatlı, odunsu bir aromaya sahiptir ve aromaterapi karışımlarında temel nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Haiti, Endonezya, Sri Lanka

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antibakteriyel, antifungal, anti-inflamatuar, antimikrobiyal antioksidan, antiseptik, antispazmodik, hücre çoğaltıcı, depuratif, emmen agogue, rubefacient, sedative, stimülan, tonik, vermifuge, vulnerary

BAŞVURU

Vetiver esansiyel yağı temiz olarak uygulanabilir; bununla birlikte, kalındır ve taşıyıcı yağda, difüzyonda, topikal uygulamada ve yutmada 50:50 oranında seyreltilirse kullanımı daha kolay olabilir. Direkt inhala için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Akne, vitiligo ve kuru cildi yatıştırır; ağrıyan kasları ve ağrıyan ayakları canlandırır; tendinit, eklem sertliği, adet krampları ve kas distrofisinin neden olduğu ağrıyı hafifletir; dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) semptomlarını azaltır.

Aromaterapide veya meditasyon için kullanıldığında, vetiver esansiyel yağı olabilir dalgınlıkla mücadele eder, depresyonu hafifletir ve genel bir sakinlik hissi sağlar.

Machine Translated by Google

BL BİTİYOR

Angelica kökü, bergamot, karabiber, kakule, sedir ağacı, adaçayı, sığla, sardunya, zencefil, greyfurt, helichrysum, yasemin, lavanta limon, limon otu, , Litsea cubeba, mandalina, mür, meşe yosunu, opopanax, sandal portakal, palo santo, paçuli, yeşil, sekiz gül , ağacı, spikenard, kış civanperçemi, ylang-ylang.

GÜVENLİ KULLANIM

Vetiver genellikle güvenli olarak kabul edilir.

Vetiver, halk büyüsünde bolluğu artırmak ve periler, cüceler ve elflerle iletişimi kolaylaştırmak için yaygın olarak kullanıldı.

Machine Translated by Google

Wintergreen Gaultheria procumbens

TANIM

Wintergreen esansiyel yağı, ince bir kıvamda, berraktır. Güçlü bir kokusu vardır ve aromaterapi karışımlarının hazırlanmasında üst nota olarak faydalıdır.

MENŞEİ

Kanada, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Analjezik, antikoagülan, anti-inflamatuar, antiromatizmal, antiseptik, antispazmodik, dezenfektan, uyarıcı, vazodilatör

BAŞVURU

Bir kısım uçucu yağı dört kısım taşıyıcı yağda seyreltin. Wintergreen esansiyel yağı doğrudan inhalasyon ve difüzyon için uygundur.

BİRİNCİL ABD ES

Fi bromiyalji, artrit semptomlarını , ve romatizma ağrısı; soğuk algınlığı ve grip ve hafifletir; kas spazmlarını, krampları hafifletir, baş irritabl bağırsak semptomlarını yatıştırır; ağrılarını yatıştırır.

Wintergreen esansiyel yağı, ağız gargaralarında ve toksik olmayan ev tipi temizleyicilerde faydalıdır. Aromaterapide veya meditasyonda kullanıldığında, kış yeşili esansiyel yağı konsantrasyonu artırır ve farkındalığı artırır.

BL BİTİYOR

balsam yağı, karanfil , okaliptüs , helichrysum , ardıç , limon ,limon otu , mercanköşk , kekik , palo santo , nane , kekik , vetiver

GÜVENLİ KULLANIM

Wintergreen esansiyel yağı çok güçlüdür ve potansiyel olarak tehlikelidir. Seyreltilmeden uygulandığında ciltte tahrişe neden olabilir ve yutulmamalıdır.

Machine Translated by Google

Saf, seyreltilmemiş keklik yağı, 10 mililitre kadar küçük dozlarda dahili olarak alındığında insanlar için son derece zehirlidir. Bir çay kaşığı saf kış yeşili yağı bir çocuk için ölümcül olabilir. Wintergreen, aspirinin aktif maddesi olan yüksek konsantrasyonlarda metil salisilat içerir ve aspirin/
salisilat duyarlılıkları kış yeşilinden tamamen kaçınmalıdır.

Wintergreen'i topikal olarak yüksek dozlarda kullanmayın, seyreltilmeden kullanmayın ve herhangi bir ayda üç günden fazla kullanmayın. Çocuklarda, evcil hayvanlarda veya hamile kadınlarda kullanmayın. Bileşikler cilt tarafından emildiğinden, kış yeşili karaciğer veya böbrek hastalığı olan veya varfarin gibi kan sulandırıcı kullanan herkes için tehlikeli olabilir.

Kış yeşili içeren her şeyi etiketlerken sağduyulu davranın, çocukların erişemeyeceği yerlerde saklayın ve kullanmadan önce herhangi bir alerji veya hassasiyet olup olmadığını üç kez kontrol ettiğinizden emin olun.

Machine Translated by Google

Civanperçemi Achillea millefolium

TANIM

Civanperçemi esansiyel yağı sarı, yeşil veya koyu mavi olup orta kıvamdadır ve odunsu notalara sahip güçlü, otsu bir aromaya sahiptir. Aromaterapi karışımlarında orta nota olarak kullanılır.

MENŞEİ

Bosna, Fransa, Macaristan, Amerika Birleşik Devletleri

ÖZELLİKLERİ

Antiartritik, antibakteriyel, antifungal, anti-inflamatuar, antiseptik, spazm önleyici, büzücü, gaz giderici, terletici, sindirim, emmenagog, balgam söktürücü, ateş düşürücü, uyarıcı, tonik, hassas

BAŞVURU

Yaraları tedavi etmek için civanperçemi esansiyel yağı uygulayın; başka amaçlar için bir taşıyıcı yağ ile 50:50 oranında seyreltin. Civanperçemi esansiyel yağı topikal olarak uygulanabilir, doğrudan solunabilir, farklı şekilde kullanılabilir ve yutulabilir.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Soğuk algınlığı semptomları da dahil olmak üzere iltihabı hafifletir; küçük yanıkları ve yaraları yatıştırır; kesiklerin daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur; yara izlerinin, çatlakların ve varisli damarların görünümünü azaltır; hipertansiyonu azaltır; saç büyümesini teşvik eder; uyaran saç derisini geciktirir.

Meditasyon için aromaterapide kullanıldığında, civanperçemi esansiyel yağı, çalkantılı düşünceleri, tahriş duygularını ve öfkeyi hafifletirken sükunet duygularını artırmaya yardımcı olur.

Machine Translated by Google

BL BİTİYOR

Defne, bergamot, karabiber, sedir, papatya, adaçayı, selvi, echi nacea, greyfurt,
Alman papatyası, lavanta, Melissa, neroli, meşe yosunu,
Roma papatyası, Sarıçam, kediotu, vetiver, ylang-ylang

GÜVENLİ KULLANIM

Civanperçemi esansiyel yağı genellikle güvenli kabul edilir. Hamile kadınlar temastan kaçınmalıdır ve bazı kişilerde kullanımdan sonra ışığa duyarlılık veya kızarıklık görülür. Özellikle hassas bir cildiniz varsa uygulamadan önce bir yama testi yapın.

Machine Translated by Google

Ylang-Ylang Cananga odorata veyaC. odorata var. eşsiz

TANIM

Ylang-ylang esansiyel yağının en etkili derecesi Ylang-Ylang Complete veya Ylang-Ylang I'dir. Ylang-ylang esansiyel yağı tatlı kokulu bir çiçektir ve Endonezya'da "fakir adamın yasemini" olarak adlandırılır. " Kokulu olmasına rağmen, aroması baskın değildir. Hafif meyvemsi ve narindir, çoğu kişiye yoğun bir şekilde çekici gelen taze bir kokuya sahiptir. Orta kıvamda olan bu uçucu yağ tipik olarak buharla damıtılır ve aromaterapide kullanıldığında orta veya alt nota olarak kullanılabilir.

MENŞEİ

Komor Adaları, Madagaskar

PROP ERT

Antidepresan, antidiyabetik, anti-inflamatuar, antispazmodik, antiseptik, sedatif, tonik, vazodilatör

BAŞVURU

Ylang-ylang esansiyel yağı saf olarak kullanılabilir. Direkt soluma, difüzyon, topikal uygulama ve yutma için uygundur.

BİRİNCİL KULLANIMLAR

Anksiyete, depresyon ve uykusuzluğu tedavi eder; zihindeki ve kaslardaki gerilimi serbest bırakır; tahriş olmuş cildi ve kırışıklık görünümünü yatıştırır; yeni hücre büyümesini uyarır; sivilceleri giderir; bağırsak rahatsızlığını hafifletir; hipertansiyonu azaltır; pürüzsüz bir cilt ve kalın saçları destekler.

Ylang-ylang esansiyel yağı, köpekler de dahil olmak üzere hayvanlar üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahiptir. kediler, ve atlar · Aynı zamanda vücut bakım karışımlarına harika bir katkıdır ve banyo, masaj yağıyla karıştırıldığında harikadır.

Aromaterapide kullanıldığında, ylang-ylang esansiyel yağı düşük benlik saygısı, sahiplenilme ve öfke gibi olumsuz duyguların serbest bırakılmasına yardımcı olur.

Machine Translated by Google

güveni, ruhsal farkındalığı ve kendini kabul etmeyi teşvik eder. Meditasyon için kullanıldığında , farkındalığı artırmaya ve bedeni, zihni ve ruhu birbiriyle daha uyumlu hale getirmeye yardımcı olur. Ayrıca, hayatınızda minnettarlık geliştirmeye çalışıyorsanız, kullanmak için mükemmel bir yağdır.

BL BİTİYOR

Yenibahar, bergamot, kakule, papatya, tarçın, misk adaçayı, karanfil, selvi, okaliptüs limonu, sığla, sardunya, Alman papatyası, zencefil, greyfurt, helichrysum, yasemin, limon, limon otu, mandalina, mür, neroli, meşe yosunu, palmarosa, palo santo, paçuli,

Peru balzamı, petitgrain, Roma papatyası, gül otu, gül ağacı, sandal ağacı, mandalina, sümbülteber, vetiver, civanperçemi

GÜVENLİ KULLANIM

Ylang-ylang esansiyel yağını cildinizde kullanmadan önce bir yama testi yapın. Bu, . seyreltilmeden uygulanması güvenli kabul edilen birkaç esansiyel yağdan biridir; bununla birlikte, bazı kişiler topikal olarak uygulandığında cilt tahrişine maruz kalabilir. Bazı kişiler kokusuna karşı oldukça hassas olduğundan, ylang-ylang'ı ilk başta dikkatli kullanın. Fazla kullanıldığında mide bulantısı ve baş ağrısına neden olabilir.

.

Ylang-ylang esansiyel yağının yutulması güvenlidir; tek bir damlayı süzülmüş suya veya bitki çayına karıştırın ve verdiği aroma ve rahatlama hissinin sizi alıp götürmesine izin verin.

Ylang-ylang, libidoyu artırma yeteneğiyle bilinir, bu nedenle Endonezya'daki yeni evlilerin, yataklarını ylang-ylang çiçekleriyle kaplı bulmak için gelin süitlerine girmeleri şaşırtıcı değildir.

Machine Translated by Google

BEŞİNCİ BÖLÜM

Uçucu yağlar rahatsızlıklar için

BEBEK BAKIMI

Doğal Bebek Pudrası

Ticari olarak üretilen birçok bebek pudrası, her ikisi de bebeğin cildinde ve akciğerlerinde tahrişe neden olabilen yapay kokular ve talk içerir. Bu nedenle talk artık çoğu çocuk doktoru tarafından önerilmemektedir. Bu nefis kokulu bebek pudrası bebeğiniz için daha güvenlidir ve aynı zamanda yetişkinlerin serin ve kuru kalmasına yardımcı olmak için idealdir. Kadife çiçeği esansiyel yağı, hassas cildi yatıştırmak için mükemmeldir.

1 su bardağı ararot tozu

8 damla kadife çiçeği esansiyel yağı

Esansiyel yağı ve ararot tozunu bir cam kase, blender veya mutfak robotunda karıştırın. Kolay erişim için bir şeker çalkalayıcıda saklayın.

Machine Translated by Google

Yatıştırıcı Bebek Yağı

Bir bebek üzerinde petrol bazlı bebek yağı kullanma fikrinden hoşlanmıyorsanız, bu vitamin açısından zengin bebek yağı olağanüstü bir alternatiftir. Lavanta ve papatya esansiyel yağları huzursuzluğu yatıştırırken kadife çiçeği hassas cildi korumaya yardımcı olur.

4 damla kadife çiçeği esansiyel yağı
2 damla lavanta esansiyel yağı
2 damla papatya esansiyel yağı
1 su bardağı organik kayısı çekirdeği yağı

Tüm uçucu yağları karıştırın, ardından kayısı çekirdeği yağına ekleyin. İyice karıştırın ve ısıdan ve güneş ışığından uzakta bir cam şişede saklayın. Bebeğinizin cildini nemlendirmek ve korumak için gerektiği kadar uygulayın. Bu karışım aynı zamanda her yaştan insanın takdir edeceği rahatlatıcı masajlar için de harikadır.

Doğal Pişik Çözümü

Bebeğinizde pişik varsa ve kimyasal bileşenler içeren ticari bir müstahzar kullanma fikrinden hoşlanmıyorsanız, bu doğal pişik tedavisini deneyin. Lavanta ve civanperçemi esansiyel yağları cildi yatıştırır ve bakterileri yok etmeye yardımcı olur.

10 damla lavanta esansiyel yağı
10 damla civanperçemi esansiyel yağı
1 litre ılık su

Uçucu yağları karıştırın. Bez değiştirmeden hemen önce ılık suya karışımdan bir damla ekleyin. Bebeğinizi temizlemek için karışıma batırılmış yumuşak bir bez kullanın; daha sonra bebek bezi bölgesine ek solüsyon uygulamak için temiz bir pamuk top kullanın.

Yatıştırıcı bir koruyucu yağ oluşturmak için de bu karışımı kullanın. 4 çay kaşığı tatlı badem yağı veya jojoba yağına 1 damla karışım ekleyin. Bebeğinizin altını değiştirmeden önce hafif bir tabaka koruyucu yağ sürün.

Machine Translated by Google

Gripten Korunma

Fu bir dahaki sefere dönmeye başladığında endişelenmenize gerek yok. Konifer ve okaliptüs esansiyel yağları, fu mikroplarının yayılmasını önlemeye yardımcı olabilecek antiviral özelliklere sahiptir.

1 damla ateş iğnesi esansiyel yağı

1 damla İskoç çam esansiyel yağı

1 damla okaliptüs esansiyel yağı

3 damla tercih edilen taşıyıcı yağ

Tüm yağları karıştırın, farklı bir kullanıcıya ekleyin ve karışımı evinizde veya evinizde grip mevsimi boyunca kullanın. Bu karışım, 3 ons su ile doldurulmuş bir sprey şişesine de eklenebilir. Gün boyunca birden fazla kişinin kullandığı kapı kollarını ve diğer öğeleri temizlemek için kullanın.

Griple İlişkili Eklem Ağrısını Hafifletmek

Eklem ve kas ağrısı inf uenza ile el ele gider. Lavanta yağı, ağrıyan eklemleri yatıştırmaya yardımcı olur ve nazik yatıştırıcı özelliği gevşemeyi teşvik eder.

10 damla lavanta esansiyel yağı

1 ons taşıyıcı yağ seçimi

Yağları karıştırın ve etkilenen bölgeye hafifçe masaj yapın. Bu karışım hem çocuklar hem de yetişkinler için uygundur.

Machine Translated by Google

Boğaz Spreyi

Boğaz ağrınız varsa, bu basit, doğal sprey hızlı bir rahatlama sağlayacaktır. Nane ve limon esansiyel yağları, iltihap önleyici özelliklere sahiptir ve bu ilaçtaki limon esansiyel yağı, yararlı bir C vitamini takviyesi sağlar.

1/4 su bardağı damıtılmış su
1/4 su bardağı taze limon suyu
20 damla limon esansiyel yağı
7 damla nane esansiyel yağı

Tüm malzemeleri bir sprey şişesinde karıştırın. Karışımı ağzınıza, boğazın arkasına doğru püskürtmeden önce iyice çalkalayın. Gerektiği gibi kullanın. Buzdolabında 2 haftaya kadar saklayın.

Boğaz Gargarası

Boğaz ağrısı, genellikle soğuk algınlığının ya da tükürüğün ilk belirtilerinden biridir. Bu basit gargaranın içerdiği echi nacea esansiyel yağı, vücudun bağışıklık sistemini uyarırken ağrıyı yatıştırmaya yardımcı olur.

3 damla ekinezya esansiyel yağı
3 ons ılık su

Uçucu yağı suyla karıştırın, kuvvetlice karıştırın. Karışımın tamamı bitene kadar küçük miktarlar kullanarak hemen gargara yapın. En iyi sonuçlar için bu tedaviyi günde en az iki kez tekrarlayın.

Machine Translated by Google

Zencefil Çayı Rölyefi

Çay, soğuk algınlığı semptomları için geleneksel bir çaredir. En sevdiğiniz çayınıza zencefil esansiyel yağı eklediğinizde, güçlü antiviral bileşiklerinden de faydalanırsınız.

1 fincan sıcak bitki çayı

1 damla zencefil esansiyel yağı

Seçtiğiniz bir çayı demleyin. İçmek için yeterince soğuyunca, zencefil esansiyel yağını bardağınıza ekleyin. Çayı yudumlarken kokunun solunması tıkanıklığın giderilmesini sağlar; zencefili yutmak soğuk algınlığınızın süresini kısaltmanıza yardımcı olabilir. En iyi sonucu almak için bu çayı gün boyunca için.

Bitkisel Buhar Rahatlatıcı

Sıcak, nemli hava, tıkalı bronş ve burun pasajlarının açılmasına yardımcı olur. Lavanta, biberiye ve bergamot, solunum yollarını yatıştırırken aşırı çalışan boğaz ve yüz kaslarının gevşetilmesine yardımcı olur.

3 su bardağı buharlı su

5 damla lavanta esansiyel yağı

5 damla bergamot esansiyel yağı

5 damla biberiye esansiyel yağı

Temiz havlu

Suyu sığ bir kaseye dökün. Uçucu yağları ekleyin. Yüzünüzü kasenin üzerine koyun ve bir çadır oluşturmak için başınızı bir havluyla örtün; su soğuyana kadar derin nefes alın. Gerektiğinde her dakika ya da öylesine hava almak için yukarı çıkın.

Machine Translated by Google

Doğal Dezenfektan Oda Spreyi

Havadaki virüslerin yayılmasından endişe duyduğunuzda, bu doğal dezenfektan oda spreyi ile iç mekan ortamlarının daha sağlıklı olmasına yardımcı olun. Ekinezya esansiyel yağı, soğuk ve fu mikroplarının yayılmasını önlemeye yardımcı olarak kullanım için ideal seçim olmasını sağlayan güçlü antiviral özelliklere sahiptir.

20 damla ekinezya esansiyel yağı
10 damla çay ağacı esansiyel yağı
8 ons damıtılmış su

Uçucu yağları karıştırın. Suyu koyu renkli bir cam sprey şişesine dökün ve uçucu yağları ekleyin. Her kullanımdan önce şişeyi kuvvetlice çalkalayın. Vakit geçireceğiniz odalarda sadece havayı buğulayın.

Kesikler, yanıklar ve morluklar

Selvi İyileştirici Sprey

Uçucu yağlarla yapılmış bir sprey kullanmak, morlukların daha hızlı iyileşmesine yardımcı olabilir. Selvi esansiyel yağı kılcal duvarları güçlendirmeye yardımcı olurken, sardunya, lavanta, helichrysum ve sığla yatıştırıcı bir rahatlama sağlar.

15 damla sardunya esansiyel yağı
8 damla lavanta esansiyel yağı
5 damla selvi esansiyel yağı 3 damla sarmal
esansiyel yağ
2 damla tütsü esansiyel yağı
1 çay kaşığı tahıl alkolü (kesilmişse atlayın
veya sıyrıklar mevcut)
1/2 ons damıtılmış su

Uçucu yağları ve tahıl alkolünü 1 onsluk cam sprey şişesinde karıştırın. Şişenin boynunun altında az miktarda boşluk bırakarak suyu ekleyin. Çürük cilde uygulamadan önce iyice çalkalayın·

Machine Translated by Google

Ekinezya Yara Yıkama

Küçük bir kesik veya yanık yaşadıysanız, yarayı temizlemek ve iyileşme sürecini başlatmak için bu yara yıkamayı kullanın. Hem civanperçemi hem de ekinezya esansiyel yağları, daha hızlı iyileşmeyi teşvik ederken enfeksiyonları önler.

6 damla ekinezya esansiyel yağı 6 damla civanperçemi esansiyel yağı
3 ons damıtılmış su

Uçucu yağları karıştırın ve ardından bunları ve damıtılmış suyu koyu renkli bir sprey şişesine ekleyin. Karışımı etkilenen bölgelere gerektiği gibi uygulayın.
Şişeyi buzdolabında 6 aya kadar saklayın.

İyileştirici merhem

Kendinizi kestiyseniz veya yaktıysanız ve hemen rahatlamaya ihtiyacınız varsa, bu iyileştirici merhem yatıştırıcı olacaktır. İçerdiği civanperçemi, lavanta ve Roma papatyası esansiyel yağlarının tümü, ağrıyı önlemeye ve iyileşmeyi hızlandırmaya yardımcı olmak için mükemmeldir. Lütfen bu tarifin yalnızca küçük yaralanmalarda kullanılmak üzere tasarlandığını unutmayın.

30 damla lavanta esansiyel yağı
15 damla civanperçemi esansiyel yağı
15 damla Roma papatyası esansiyel yağı

Tüm uçucu yağları birleştirin. Bu karışım küçük yaralarda temiz kullanılabilir.
İyileştirici bir masaj için, kullandığınız her çay kaşığı taşıyıcı yağa 5 damla harmanlanmış yağ ekleyin. Masaj yağında kullanıldığında bu karışım bağışıklık sistemini güçlendirir. Soğuk algınlığı veya griple mücadele ediyorsanız deneyin.

Machine Translated by Google

Morluklar için Aromaterapi Karışımı

Kendinize çarptıysanız ve bir çürük geliştiğini gördüyseniz, bu karışımla ağrıyı dindirmeye ve çürük görünümünü azaltmaya yardımcı olabilirsiniz. Hem kadife çiçeği hem de helichrysum esansiyel yağları mükemmel anti-inf ammatlarıdır.

8 damla kadife çiçeği esansiyel yağı 8 damla helichrysum esansiyel yağı

2 ons taşıyıcı yağ

Uçucu yağları karıştırın. Jojoba veya tatlı badem yağı gibi seçtiğiniz taşıyıcı yağı ekleyin. Günde bir veya iki kez doğrudan çürük bölgeye uygulayın.

Marigold İyileştirici Balsamı

Ağrıyan kaslarınız, küçük bir sıyrık, böcek ısırığı veya kızarıklık varsa, bu kadife çiçeği şifalı balsamı harika derecede etkili bulacaksınız. Lavanta ve kadife çiçeği esansiyel yağları, bakteri oluşumunu engellerken cildi yatıştırır ve korur.

1 ons shea yağı

1 ons balmumu

3 ons taşıyıcı yağ

20 damla lavanta esansiyel yağı

6 damla kadife çiçeği esansiyel yağı

Seçtiğiniz shea yağı, balmumu ve taşıyıcı yağı bir çift kazan üzerinde bir cam kapta birlikte eritin. Uçucu yağları ayrı bir kapta karıştırın, ardından kaseye ekleyin. Karışımı, sıkıca oturan kapağı olan küçük bir kavanoza dökün, ancak kapağı kavanozun üzerine koymadan önce tamamen soğumasını bekleyin.

Machine Translated by Google

KURU, KAŞINMIŞ VEYA GÜNEŞ YANMIŞ CİLT

Lavanta-Limon Balsamı Yüz Toneri

Yüzünüz çatlamış, güneşten yanmış veya çok kuruysa, bu toner hızlı bir rahatlama sağlar. İçerdiği lavanta ve limon balsamı, cildi yatıştıran iltihap önleyici özelliklere sahiptir.

8 damla lavanta esansiyel yağı 6 damla Melisa (limon balsamı) esansiyel yağı 1/4 su bardağı tam yağlı süt

Uçucu yağları karıştırın ve ardından sütle karıştırın. Karışımı temiz cilde günde 2-3 kez pamuk yardımıyla uygulayın. Kullanımlar arasında buzdolabında saklayın.

Kuru Cilt Sauna Tedavisi

Kuru yüz cildinizden şikayetçiyseniz, bu basit güzellik bakımının yüzünüzü yatıştırıp nemlendirmesine bayılacaksınız. Bu tedavide kullanılan papatya esansiyel yağı cildin yenilenmesine ve nem dengesinin yeniden sağlanmasına yardımcı olur.

Bir kase buharlı su
2 damla papatya esansiyel yağı
Temiz havlu

Kaseyi bir sandalyeye rahatça oturabileceğiniz bir masaya yerleştirin. Suyu kaseye dökün ve papatya esansiyel yağını ekleyin. Yüzünüzü kasenin üzerine koyun ve havluyu başınızın üzerine örtün. Su soğuyana ve buhar durana kadar yatıştırıcı kokunun ve nemlendirici buharın keyfini çıkarın.
Gerektiğinde ara sıra temiz hava almak için dışarı çıkın.

Machine Translated by Google

Yatıştırıcı güneş yanığı merhemi

Güneş yanığı çekiyorsanız, serinletici rahatlık ve anında rahatlama için bu merhemi uygulayın. İçerdiği civanperçemi, papatya ve lavanta yağları ağrıyı hafifletirken iyileşmeyi desteklerken, avokado yağı ve aloe vera jeli cildi yeniden nemlendirir.

12 damla lavanta esansiyel yağı
4 damla papatya esansiyel yağı 4 damla civanperçemi esansiyel yağı
2 çay kaşığı avokado yağı
2 yemek kaşığı aloe vera jeli

Uçucu yağları karıştırın, ardından avokado yağına ekleyin. Bu karışımı aloe vera jeli ile birleştirin. Bu formülü etkilenen bölgelere cömertçe uygulayın. Bu karışımdan daha büyük bir parti yapmak isterseniz, buzdolabında 2 haftadan fazla olmayan bir cam kapta saklayın.

Civanperçemi-Frankincense Kaşıntı Önleyici

Egzama veya sedef hastalığınız varsa, bu kaşıntı önleyicinin etkili olduğunu göreceksiniz. Civanperçemi, sığla ve palmarosa esansiyel yağları cildi yatıştırır ve hızlı iyileşmeyi destekler.

8 damla civanperçemi esansiyel yağı 8 damla palmarosa esansiyel yağı 4 damla buhur esansiyel yağı
2 çay kaşığı mum fındık yağı
2 çay kaşığı jojoba yağı

Tüm uçucu yağları karıştırın ve ardından karışımı kukui somunu ve jojoba yağlarına ekleyin. Bu formülü etkilenen bölgelere gerektiği gibi uygulayın.

Machine Translated by Google

Sporcunun Ayak Ovası

Sporcu ayağına kaşıntı ve soyulmaya, sahte deriye neden olan bir mantar enfeksiyonu neden olur. Lavanta ve çay ağacı yağının mantar önleyici özellikleri mantarı öldürürken, yağların iltihap önleyici özellikleri kaşıntıyı yatıştırır ve yanma ve iltihaplanmayı kolaylaştırır.

6 damla çay ağacı yağı

3 damla lavanta yağı

1 ons taşıyıcı yağ

Uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağla birleştirin ve iyice karıştırın. Karışımı etkilenen bölgelere günde 3 kez uygulamak için pamuklu çubuk kullanın. Her kullanımdan sonra temiz bir çift pamuklu çorap giyin. Enfeksiyon geçtikten sonra, gelecekteki mantar büyümesini engellemek için bu ayak masajını haftada en az birkaç kez kullanın.

Ayak Tırnağı Mantar Karışımı

Ayak tırnağı mantarı bazen kaşıntılıdır; diğer zamanlarda, sadece utanç vericidir. Karanfil yağının sahip olduğu mantar önleyici özellik, onu ayak tırnağı mantarını ortadan kaldırmak için ideal bir seçim haline getirir.

2 damla karanfil yağı

1 ons taşıyıcı yağ

Karanfil yağını seçtiğiniz bir taşıyıcı yağla karıştırın. Etkilenen tırnağı iyice yıkayın ve kurulayın, tırnağı kurutmak için kullandığınız havlunun diğer tırnaklarla temas etmemesine dikkat edin. Bir damlalık kullanarak, etkilenen ayak tırnağına 3 damla solüsyon uygulayın; ardından yağı etkilenen bölgeye yaymak için bir pamuklu çubuk kullanın. Günde iki kez tekrarlayın. Her tedaviden sonra ellerinizi iyice yıkayın ve kurulayın.

Machine Translated by Google

Yatıştırıcı Ekinezya Vücut Pudrası

Ayaklarınız kaşınıyor, terliyorsa veya sıcak havalarda istediğinizden daha fazla terliyorsanız, kuru ve rahat kalmak için bu yatıştırıcı ekinezya vücut tozunu kullanın. İçerdiği ekinezya esansiyel yağı, bakteri üremesini engeller ve çatlamış cildi veya kızarıklık olan bölgeleri iyileştirir.

6 damla ekinezya esansiyel yağı

3 damla civanperçemi esansiyel yağı 1/2 su bardağı ararot tozu 1/4 su bardağı kabartma tozu

Uçucu yağları karıştırın. Ararot tozunu ve kabartma tozunu büyük bir kapta, karıştırıcıda veya mutfak robotunda karıştırın. Uçucu yağları ekleyin ve iyice karıştırın. Karışımı kolay uygulama için şekerlik içinde saklayın; En iyi sonuçlar için günde en az bir kez kullanın.

Yumuşatıcı Ayak Ovması

Ayaklar genellikle ihmal edilir ve neredeyse her zaman fazla çalışırlar. Bu nefis basit ovma ile ayaklarınızı yumuşatın ve nasır oluşumunu önlemeye yardımcı olun. Kadife çiçeği yağı, cildi yumuşatmaya yardımcı olurken, ovmanın bazen neden olduğu tahrişi önler.

2 çay kaşığı ince ila orta deniz tuzu

2 çay kaşığı taşıyıcı yağ

10 damla kadife çiçeği esansiyel yağı

Seçtiğiniz tuz ve taşıyıcı yağı birleştirin; ardından kadife çiçeği esansiyel yağını ekleyin ve iyice karıştırın. Ayaklarınızı 10 dakika ılık suda bekletin; sonra havluyla kurulayın. Ayaklarınız bir havlu üzerinde rahatça oturun. Sertleşmiş cildi gevşetmek için bir pomza taşı kullanın ve ardından ayak peelingini uygulayın. İyice masaj yapın, özellikle topuklarınız ve topuklarınız gibi kuru, aşırı çalışan bölgelere dikkat edin. Masaj tamamlandıktan sonra ayakları iyice durulayın. Karışımı hemen kullanmayacaksanız, karanlık ve serin bir yerde ağzı kapalı bir kapta saklayın.

Machine Translated by Google

Gerilim Baş Ağrısı

Gerilim tipi baş ağrısı, özellikle şakaklara veya başın ve boynun arkasına sürekli baskı uygulanıyormuş gibi hissedilir. Bu baş ağrılarına genellikle boyun ve kafa derisi kasının kasılması neden olur, bu nedenle bu kaslar cles, gevşediğinde rahatlama hızla gelir. Hem nane hem de okaliptüs esansiyel yağları, kas gevşemesine yardımcı olan bileşikler içerir; Bu yağları birleştirmek onları daha da etkili hale getirir.

10 damla nane esansiyel yağı

10 damla okaliptüs esansiyel yağı

20 damla taşıyıcı yağ

Uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile birleştirin. Doğrudan nefes alın, 3 yavaş, derin nefes alın. Ardından, karışımın küçük bir miktarını, yavaş, derin darbeler kullanarak boynunuzun arkasındaki cilde masaj yapın. Kafatasının tabanından boynunuzun omuzlarınızla birleştiği noktaya kadar gidin. Şakak bölgesine de az miktarda masaj yapın. Mümkünse birkaç dakika rahatlayın. Gerektiğinde saatlik olarak tekrarlayın.

Machine Translated by Google

Baş zonklaması

Başınızın bir tarafında zonklama ile karakterize tekrarlayan baş ağrılarınız varsa, küme baş ağrılarından muzdarip olabilirsiniz. Bunlara genellikle ağrı ile aynı tarafta tıkanıklık eşlik eder ve bu tıkanıklığı nane esansiyel yağı ile rahatlatırken, buhur esansiyel yağı ile kan dolaşımını hızlandırmak neredeyse anında rahatlama sağlayabilir.

2 damla tütsü esansiyel yağı
2 damla taşıyıcı yağ
2 damla nane esansiyel yağı
Bir kase buharlı su
Temiz havlu

Buhur esansiyel yağını seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile karıştırarak başlayın.
Her ayağın tabanına bu karışımdan iki damla masaj yapın.

Ardından, nane esansiyel yağını suya ekleyin. Havluyu başınızın ve kasenin üzerine örtün ve buharları derinden içinize çekin. Bunu 1-3 dakika boyunca yapın. Daha sonra rahatlayın ve gerekirse 1 saat sonra tekrarlayın.

Machine Translated by Google

Sinüs baş ağrısı

Sinüsler iltihaplandığında, genellikle ateşin eşlik ettiği baş ağrısına neden olabilirler. Sinüs enfeksiyonunuz varsa antibiyotiklere ihtiyacınız olabilir; Bu arada okaliptüs ve nane esansiyel yağlarının güçlü anti-inflamatuar özelliklerinden yararlanarak baş ağrınızı yatıştırabilirsiniz.

4 damla nane esansiyel yağı 4 damla okaliptüs esansiyel yağı
1 ons taşıyıcı yağ

Uçucu yağları, seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile bir şişede birleştirin. Şişeyi avuçlarınızın arasında yuvarlayarak karışımı ısıtın. Karışımdan 4 damla alnınıza ve şakaklarınıza masaj yapın ve kafatasınızın tabanına yakın bir yere 4 damla daha uygulayın. Bu karışım ayrıca farklı kullanımlar ve doğrudan inhalasyon için mükemmeldir.

Machine Translated by Google

ribaund baş ağrısı

Baş ağrıları ve vücut ağrıları için reçetesiz satılan ilaçların aşırı kullanımı, geri tepme baş ağrılarına neden olabilir. Yaygın suçlular arasında asetaminofen (Tylenol), aspirin ve ibuprofen bulunur. Başınızdaki ağrıyla başa çıkmak için bu bölümden uygun baş ağrısı ilaçlarını seçin ve rahatsızlığınıza neden olan kimyasalları ortadan kaldırmak için vücudunuzu detoksifiye edin. Greyfurt, ardıç, selvi ve defne esansiyel yağları güçlü detoksifikasyon özelliklerine sahiptir.

4 damla selvi esansiyel yağı 4 damla greyfurt
esansiyel yağı 4 damla ardıç esansiyel yağı 4 damla
defne esansiyel yağı

2 çay kaşığı taşıyıcı yağ

Tüm uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile karıştırın. Karışımı boynunuza, koltuk altlarınıza, ayaklarınıza ve dizlerinizin arkasındaki bölgeye nazikçe masaj yapın. Rahatlayın ve bol su için. Detoksifikasyon etkisini arttırmak için 1 ekleyin.
İçtiğiniz her bir bardak suya bir damla limon esansiyel yağı.

Machine Translated by Google

Migren

Migrenler tipik olarak dört ila yetmiş iki saat arasında sürer ve genellikle mide bulantısı, kusma veya her ikisinin yanı sıra ışığa ve gürültüye karşı hassasiyet eşlik eder. Nane veya zencefil esansiyel yağlarını doğrudan teneffüs etmek mide bulantısını hafifletmeye ve baş ağrısını hafifletmeye yardımcı olabilir; Roma papatyası ve lavanta esansiyel yağları, ağrıyı hafifletirken rahatlamayı teşvik eden iltihap önleyici ve yatıştırıcı özelliklere sahiptir.

8 damla lavanta esansiyel yağı 4 damla Roma papatya esansiyel yağı

1 ons taşıyıcı yağ

Uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile karıştırın. Karışımla şakaklara, alına ve enseye masaj yapın ve karanlık, serin ve sessiz bir yerde rahatlayın. Bu tedaviyi geliştirmek için, yakındaki karışımdan birkaç damla kullanın.

KARACİĞER TEMİZLEME

Vücut Detoksu

Karaciğerin işi zor; vücudumuzdaki toksinleri temizlemek için çok çalışır ve kolayca ünlenebilir. Limon esansiyel yağı, karaciğer tıkanıklığını temizlemeye ve toksik birikimi azaltmaya yardımcı olurken, nane esansiyel yağı lenf drenajını teşvik eder.

1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu

1 damla nane esansiyel yağı

1 damla limon esansiyel yağı

Tüm malzemeleri bir bardak su içinde karıştırın; Dilerseniz 1 yemek kaşığından fazla limon suyu kullanabilirsiniz. Suyu yudumlamak yerine bir kerede için. Karaciğer fonksiyonunu iyileştirmeye yardımcı olmak için günde bir kez tekrarlayın.

Machine Translated by Google

akşamdan kalma rahatlama

Aşırıya kaçmak asla iyi bir fikir değildir, ancak kendinizi akşamdan kalmış bir halde bulursanız, karaciğerinizi temizlemek diğer semptomları hızla hafifletmeye yardımcı olacaktır. Zencefil esansiyel yağı, mide bulantısını yatıştırmaya limon esansiyel yağı yardımcı olurken yardımcı olur ve toksinleri hızla temizler. Bu ilacı, tüm vücut kalıntılarını gidermek için baş ağrısını gideren bir tedavi ile eşleştirin.

1 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
1 damla zencefil esansiyel yağı
1 damla limon esansiyel yağı

Tüm malzemeleri bir bardak su içinde karıştırın. Hepsini birden iç. Gerekirse 1 saat sonra tekrarlayın.

KAS AĞRISI

Yaralanma veya Travma

Uçucu yağların tıbbi bakımın yerine geçmediğini, ancak tamamlayıcı olduğunu hatırlayarak, bu çareyi kas yaralanması veya travmasından kaynaklanan ağrıyı hafifletmeye yardımcı olmak için kullanabilirsiniz. Soğuk kompresler şişmeyi azaltmaya yardımcı olur ve fesleğen anti-inflamatuar özelliklere sahip mercanköşk ile birleştirildiğinde yatıştırıcı bir rahatlama ve sitronella esansiyel yağları hepsi sağlar.

1 pint ice_coldwater
4 damla tatlı mercanköşk esansiyel yağı 4 damla sitronella esansiyel yağı
1 damla fesleğen esansiyel yağı
Temiz havlu

Tüm malzemeleri bir kapta veya leğende karıştırın. Karışıma yumuşak bir pamuklu bez veya havlu batırın ve yaralı bölgeye uygulayın. Kumaş vücut ısısından ısınırken tekrarlayın.

Machine Translated by Google

Kas Aşırı Kullanımı

Kasları aşırı kullandıysanız, laktik asit birikiminin (kas liflerinin birbirine yapışmasına neden olan) neden olduğu ağrı ve sertlik ortaya çıkabilir. Ağrıyan kaslara nazikçe masaj yapmak yardımcı olur; iltihap önleyici uçucu yağlar eklemek rahatlamayı hızlandırır.

7 damla lavanta esansiyel yağı

5 damla İskoç çam esansiyel yağı

3 damla okaliptüs esansiyel yağı

2 ons taşıyıcı yağ

Tüm uçucu yağları, seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile bir şişede karıştırın. Şişeyi avuçlarınızın arasında yuvarlayarak karışımı ısıtın. Etkilenen bölgeye cilde nüfuz edecek kadar yağ kullanarak nazikçe masaj yapın Gerektiği kadar tekrarlayın.

Stres, Kaygı ve Gerginlik

Hayatın stresleri devraldığında, kaslar genellikle gergin ve ağrılı hale gelir. Kas gevşetici bir ısı ve aromaterapi kombinasyonu kullanmak, stresi azaltırken rahatlama sağlar.

4 damla biberiye esansiyel yağı

3 damla tatlı mercanköşk esansiyel yağı

2 damla Roma papatyası esansiyel yağı

Küvetinizi sıcak suyla doldurun ve uçucu yağları ekleyin. İsterseniz, mümkün olan gevşemeyi yoğunlaştırmak için banyoda lavanta esansiyel yağı kullanabilir, banyodan sonra biraz kestirebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Rahatlatıcı Kas Islatma

İster ormanda yürüyüşle geçen bir günden, ister bir gün kapalı sandalyede oturun, kaslarınız ağrıyorsa, bu yatıştırıcı papatya banyosundan memnun kalacaksınız. Lavanta, papatya ve adaçayı esansiyel yağları, iyi bir gece uykusuna hazırlanırken zihni sakinleştirirken rahatlamayı da destekler.

10 damla papatya esansiyel yağı
7 damla lavanta esansiyel yağı
5 damla Roma papatyası esansiyel yağı
2 damla misk adaçayı esansiyel yağı
15 damla taşıyıcı yağ

Tüm uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile karıştırın. Sıcak bir banyo çizin. Uçucu yağ karışımını banyoya ekleyin, adım atın ve rahatlayın.

Genel Ağrılar

Genel ağrı ve sızıları yatıştırmak için bu basit tarifi kullanın. Nane esansiyel yağı, serin ve yatıştırıcı bir rahatlama sağlamak için lavanta, sedir ve kekik esansiyel yağları ile birleşir.

2 damla lavanta esansiyel yağı
2 damla sedir ağacı esansiyel yağı
3 damla kekik esansiyel yağı
4 damla nane esansiyel yağı
1 yemek kaşığı taşıyıcı yağ

Uçucu yağları karıştırın; taşıyıcı yağ ile birleştirin. Cilde masaj yapmak için küçük dairesel hareketler kullanarak gerektiği kadar etkilenen bölgeye uygulayın.

Machine Translated by Google

Hazımsızlık

Hazımsızlık çekiyorsanız ve mide bulantısı hissediyorsanız, aşağıdaki çareyi etkili bulacaksınız. Nane yağındaki mentol dolaşımı iyileştirir ve mide bulantısını hızla durdurur.

3 damla nane esansiyel yağı

Temiz bez veya yüz mendili

Bez veya yüz mendiline 3 damla nane esansiyel yağı damlatın. Yağın cildinize temas etmemesine dikkat ederek burnunuzun altında tutun 1-3 dakika boyunca yavaş ve derin nefes alın.

Yol tutması

Mızrak nane esansiyel yağı, taşıt tutması sonucu mide bulantısı ve kusma olduğunda spazm giderici özelliği sayesinde hızlı bir rahatlık sağlar.

2 damla nane esansiyel yağı

4 damla taşıyıcı yağ

Seçtiğiniz esansiyel yağı ve taşıyıcı yağı birleştirin ve yolculuk sırasında saatte bir kez her bir kulağın arkasındaki mastoid bölgeye karışımı masaj yapın.
Ayrıca nane yağını doğrudan soluyabilir veya seyreltilmiş yağın 1-4 damlasını doğrudan dilinize koyabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Kusma

Kusuyorsanız veya kusmaya başlayabileceğinizi düşünüyorsanız, paçuli, yağın içerdiği bileşikler gastrointestinal kas kasılmalarının gücünü azalttığından, kullanılacak en iyi yağlardan biridir.

Paçuli esansiyel yağı, seyreltilmemiş

Mümkünse, doğrudan dilinize 1-4 damla paçuli esansiyel yağı koyun.
Ayrıca yağı saatte 4-6 kez veya gerektiğinde doğrudan soluyabilirsiniz.

Mide gribi

Mide bulantısı ile birlikte gelen mide bulantısı, ateş, baş , ve kusma. Cin ağrısı ger esansiyel yağı ateşi ve mide bulantısını azaltırken, lavanta yağı güçlü bir antiseptiktir. Hem nane hem de nane bulantıyı hafifletmeye yardımcı olur.

4 damla zencefil esansiyel yağı
2 damla lavanta esansiyel yağı
1 damla nane esansiyel yağı
1 damla nane esansiyel yağı
8 damla taşıyıcı yağ

Uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile birleştirin. Bu karışım, doğrudan solunabilir, farklı şekillerde kullanılabilir veya her bir kulağın arkasındaki mastoidlere saatte bir kez uygulanabilir. Sadece nane veya nane esansiyel yağınız varsa, bu tarifi tamamlamak için elinizdeki yağdan 2 damla kullanın.

Machine Translated by Google

Sabah rahatsızlığı

Sabah bulantısı çekiyorsanız, güvenli, doğal ilaçlar en iyisidir.
Limon ve zencefil esansiyel yağları hamilelikte kullanım için güvenlidir ve mide bulantısı ile mücadelede etkilidir.

4 damla limon esansiyel yağı
4 damla zencefil esansiyel yağı
8 damla taşıyıcı yağ

Uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile karıştırın; en çok zaman geçirdiğiniz alanda kullanın. Ayrıca yağları karıştırabilir ve doğrudan bir mendil veya şişeden soluyabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

ALTINCI BÖLÜM

Geliştirilmiş Uçucu Yağlar esenlik

SAKİNLİK

Dengeleyici Lavanta Aromaterapi Karışımı

Gerginliğin evcilleştirilmesi gerektiğinde, bu dengeleyici lavanta aromaterapi karışımı sakinleştirir ve tazeler. Ardıç, bergamot ve paçuli esansiyel yağları, huzurlu bir koku oluşturmak için birleşirken, lavanta, hafif bir yatıştırıcı etkiye sahip olup, bu durumun üstesinden gelmeye yardımcı olur.

14 damla bergamot esansiyel yağı
14 damla lavanta esansiyel yağı
2 damla ardıç esansiyel yağı
2 damla paçuli esansiyel yağı

Tüm uçucu yağları birleştirin ve oda spreyi için farklı kullanın veya suyla karıştırın. Bu karışım aynı zamanda banyoya harika bir ektir; küvete 4 damla ekleyin ve rahatlayın .

Machine Translated by Google

Canlandırıcı Vanilya - Gül Vücut Spreyi

Bu enfes antibakteriyel vücut spreyi ile gün boyu süren sakinliğin tadını çıkarın. Gül otu ve lavanta esansiyel yağları sadece vücut kokusunu önlemekle kalmaz, aynı zamanda sakinlik hissini de destekler, vanilya ise ruh halini iyileştirmeye ve tam bir esenlik hissi yaratmaya yardımcı olur.

12 damla gül otu esansiyel yağı

3 damla lavanta esansiyel yağı

1 damla vanilya esansiyel yağı

1 ons damıtılmış su

Tüm yağları birleştirin, ardından küçük bir sprey şişesinde suyla karıştırın. Duştan veya banyodan sonra karışımı çıplak cilde püskürtün.

Sakinleştirici Sandal Ağacı

Endişeler ve kaygı hakim olduğunda, sandal ağacı ve ylang-ylang zihnin merkezlenmesine ve endişeli düşüncelerin serbest bırakılmasına yardımcı olabilir. Gerginlik veya gerginlik ortaya çıktığında bu ıslanmanın tadını çıkarın.

4 damla sandal ağacı esansiyel yağı

1 damla ylang_ylang esansiyel yağı

Uçucu yağları ılık bir banyoya ekleyin. Dinlenirken ve zihninizin dağılmasına izin verirken sakinleştirici buharların keyfini çıkarın.

Machine Translated by Google

Sakinleştirici Banliyö Spreyi

Trafikte araç kullanmak sizi gergin ve sinirli hissettiriyorsa, bu sakinleştirici spreyi arabada deneyin. Evde ve dışarıda kullanım için de harika. Lavanta gerginliği yatıştırır, sardunya ve adaçayı ise dengeyi destekler. Nane ruhları kaldırır.

3 damla lavanta esansiyel yağı

1 damla adaçayı esansiyel yağı

1 damla sardunya esansiyel yağı

1 damla nane esansiyel yağı

1 ons damıtılmış su

Tüm uçucu yağları birleştirin. Bir sprey şişesinde damıtılmış su ile karıştırın.

İyice çalkalayın ve işe gidip gelmeden önce veya trafik sıkışıklığı sırasında arabanın içini püskürtün.

Sakinleştirici Vanilya Mist

İster yatmadan önce dinlenmeye ihtiyacınız olsun, ister sadece ilave kimyasal içermeyen rahatlatıcı, tamamen doğal bir oda spreyi ile kendinizi şımartmak isteyin, bu sakinleştirici vanilya sisinin tadını çıkaracaksınız. İçerdiği lavanta ve papatya yoğun bir zihni yatıştırır ve rahatlamayı destekler.

15 damla papatya esansiyel yağı

15 damla lavanta esansiyel yağı

4 damla vanilya esansiyel yağı

6 ons damıtılmış su

Uçucu yağları karıştırın; bir cam sprey şişesindeki suya ekleyin. Karışımı havaya püskürtmeden önce iyice çalkalayın.

Machine Translated by Google

Zihinsel Yatıştırıcı Aromaterapi Karışımı

Zihniniz çok çalıştığında veya sorunlu olduğunda, bu zihinsel olarak yatıştırıcı aromaterapi karışımını deneyin. Lavanta, sandal ağacı, gül otu, yasemin ve neroli esansiyel yağları sakin genel esenlik , vanilya teşvik eder duygularını teşvik edin.

10 damla yasemin esansiyel yağı
10 damla gül otu esansiyel yağı
4 damla lavanta esansiyel yağı
2 damla neroli esansiyel yağı
2 damla sandal ağacı esansiyel yağı
2 damla vanilya esansiyel yağı

Tüm uçucu yağları karıştırın. Bunları en sevdiğiniz masaj yağından 2 ons'a ekleyin, farklı kullanın veya her zaman keyif için distile su ile doldurulmuş 8 onsluk bir sprey şişesine ekleyin.

DEPRESYON

Vanilya - Yasemin Mist

Kendinizi kötü hissediyorsanız, bu güzel kokulu sis moralinizi yükseltebilir. Hem vanilya hem de yasemin, depresyonu hafifletmeye yardımcı olma yetenekleriyle ünlüdür.

4 damla yasemin esansiyel yağı
1 damla vanilya esansiyel yağı
4 ons damıtılmış su

Uçucu yağları karıştırın; bir sprey şişesindeki suya ekleyin. Duştan sonra kendinize püskürtmek ve iç mekanları ferahlatmak için bu sisi kullanın.

Machine Translated by Google

Papatya-Bergamot Aromaterapi Karışımı

Depresyon beraberinde acı ve öfke duygularını getirebilir. Karamsar ve karamsar hissediyorsanız, bu aromaterapi karışımı yardımcı olabilir. Chamo mil, bergamot ve helichrysum, zihnin rahatlamasına yardımcı olurken öfke duygularını hafifletir.

3 damla bergamot esansiyel yağı
3 damla sarmaşık esansiyel yağı
3 damla Roma papatyası esansiyel yağı

Uçucu yağları karıştırın ve kullanın. Her zaman tadını çıkarabileceğiniz portatif bir sprey için, distile su ile doldurulmuş 1 onsluk bir sprey şişesine ekleyin.

Yatıştırıcı Sandal Ağacı-Vanilya Soak

Depresyon duyguları tehdit ettiğinde, bedeni ve zihni rahatlatmak harikalar yaratabilir. Vanilya canlandırıcı kokusuyla ünlüdür, san dalwood ve papatya ise bedeni ve zihni rahatlatır.

4 damla Roma papatya esansiyel yağı 4 damla sandal ağacı
esansiyel yağı
1 damla vanilya esansiyel yağı

Tüm uçucu yağları karıştırın; sonra onları sıcak bir banyoya ekleyin. Rahatlayın ve derin nefes alın. Bu karışım, taşınabilir bir çare için damıtılmış su ile doldurulmuş 1 onsluk bir sprey şişesine farklı şekilde kullanılabilir veya eklenebilir.

Machine Translated by Google

Narenciye-Adaçayı Aromaterapi Ovması

Yatıştırıcı bir tapınak masajı, zihni rahatlatmaya ve olumsuz düşünce kalıplarını durdurmaya yardımcı olur. Portakal esansiyel yağı, kasvetli ruh hallerini aydınlatırken, misk adaçayı, depresyonu hafifletme ve melankolik düşüncelere son verme yeteneği ile ünlüdür.

9 damla portakal esansiyel yağı
6 damla adaçayı esansiyel yağı

Uçucu yağları karıştırın. Her bir tapınağa 1-2 damla uygulayın ve ardından yavaşça masaj yapın. Bu karışım aynı zamanda difüzyon için de yararlıdır ve canlandırıcı bir aromaterapi sisi için damıtılmış su ile doldurulmuş 1 onsluk bir sprey şişesine eklenebilir.

Ylang-Ylang Narenciye Aromaterapi Ovması

Depresif hissettiğinizde, motivasyonun gelmesi zor olabilir. Ylang-ylang, greyfurt ve bergamot esansiyel yağları, hoş bir enerji artışı sağlarken moralleri yükseltir.

9 damla bergamot esansiyel yağı
3 damla greyfurt esansiyel yağı
3 damla ylang_ylang esansiyel yağı

Tüm uçucu yağları karıştırın. Parmak uçlarınıza 3-4 damla uygulayın; daha sonra kafatasınızın tabanından omuzlarınıza kadar boynunuzun arkasına masaj yapın. Bu ovma şakaklara veya mastoidlere de uygulanabilir. Ayrıca difüzyon için uygundur ve canlandırıcı bir oda sisi için damıtılmış suyla doldurulmuş 1 onsluk bir sprey şişesine eklenebilir.

Machine Translated by Google

Ylang-Ylang Sisi

İşler yolunda gitmediğinde, bu sisle ruh halinizi anında artırın.

Ylang-ylang gevşemeyi teşvik eder ve gerginliğin giderilmesine yardımcı olur, portakal ise mutluluğun artmasına yardımcı olur.

12 damla portakal esansiyel yağı

5 damla ylang_ylang esansiyel yağı

3 damla nane esansiyel yağı

4 ons damıtılmış su

Uçucu yağları ve suyu bir sprey şişesinde birleştirin. Tatlı kokulu hava ve anında tutum ayarı için kuvvetlice sallayın ve püskürtün.

Ladin Difüzyonu

Kendinizi sinirli hissediyorsanız, bu ladin difüzyonu ile ruh halinizi yükseltin. Ladin esansiyel yağınız yoksa yerine sarıçam veya köknar iğnesi kullanılabilir. Bu yaprak dökmeyen bitkilerin içerdiği alfa-pinen, zihni rahatlatmaya yardımcı olur.

5 damla ladin esansiyel yağı

1 damla fesleğen esansiyel yağı

1 damla bergamot esansiyel yağı

7 damla taşıyıcı yağ

Uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile karıştırın ve farklı kullanın. İsterseniz, taşıyıcı yağı atlayın ve eşit derecede canlandırıcı bir oda spreyi için dört ons damıtılmış su ile uçucu yağları karıştırın.

Machine Translated by Google

Odaklanma Güçlendirici Tapınak Masajı

Çeşitsiz hissettiğinizde ve odaklanamıyor gibi olduğunuzda, bu rahatlatıcı şakak masajıyla konsantrasyonu artırın. Bergamot, dolaşımı iyileştirmeye yardımcı olur ve , hem bergamot hem de adaçayı ruh halini yükseltmeye yardımcı olur.

3 damla bergamot esansiyel yağı

3 damla misk adaçayı esansiyel yağı

1 yemek kaşığı taşıyıcı yağ

Uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile birleştirin; Daha sonra bu karışımdan 2 damla şakaklarınıza masaj yapın. Gözlerini kapat ve nefes al. Birkaç dakika içinde daha iyi hissedeceksiniz.

Sardunya-Lavanta Dengeleyici Karışım

Hoş olmayan bir ruh hali karışımından , bu dengeleyici aromaterapi muzdaripseniz, işleri düzeltmenize yardımcı olabilir. Sardunya ruh halini normalleştirir ve dengeyi desteklerken lavanta, bergamot ve gül otu esenlik duygularını destekler.

20 damla sardunya esansiyel yağı

15 damla lavanta esansiyel yağı

10 damla bergamot esansiyel yağı

5 damla gül otu esansiyel yağı

Tüm uçucu yağları birleştirin ve farklı kullanın. Daha hızlı sonuçlar için, uçucu yağları ve az miktarda suyu bir sprey şişesinde karıştırın ve evinizin veya ofisinizin her yerine püskürtün.

Machine Translated by Google

Duygusal Salınım Aromaterapi Karışımı

Bastırılmış duygular kasvetli bir ruh haline neden , bu duygusal olarak olduğunda, aromaterapi karışımı gerginliği hafifletebilir. Greyfurtun kokusu huysuzluğu eritirken, gül otu ve bergamot duygusal dengeyi destekler.

4_5 damla greyfurt esansiyel yağı
3 damla bergamot esansiyel yağı
3 damla gül otu esansiyel yağı

Uçucu yağları birleştirin. Dif bir seferde 6 damla kullanın veya duygusal gerginlik ortaya çıktığında kullanmak için 8 onsluk bir sprey şişesinde damıtılmış su ile karıştırın.

STRES

Stressiz Islanma

İş yerinde stresli bir günün ardından, gerginliği gidermek için sıcak bir aromaterapi banyosu gibisi yoktur. Bu karışımdaki lavanta rahatlamaya yardımcı olur , bergamot ve kişniş stresi azaltırken
Ruhlar.

15 damla lavanta esansiyel yağı
2 damla bergamot esansiyel yağı
2 damla kişniş esansiyel yağı
1 damla paçuli esansiyel yağı
1 çay kaşığı taşıyıcı yağ
1/2 su bardağı Ölü Deniz tuzu

Uçucu yağları karıştırın; bunları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağa ekleyin. Tuzu karıştırın ve karışımı sıkı bir kapağı olan bir kaba koyun. Bir seferde 2 yemek kaşığı kullanın.

Machine Translated by Google

Aromaterapi Ayak Masaj Karışımı

Stres canını sıktığında, genellikle en son bakım gören ayaklardır. Bu ferahlatıcı ayak masajı karışımı, zihni canlandırmak ve yorgun ayakları yatıştırmak için çay ağacı ve nane esansiyel yağlarını kullanır.

6 damla nane esansiyel yağı

6 damla çay ağacı esansiyel yağı

1 ons taşıyıcı yağ

Uçucu yağları karıştırın; bunları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağa ekleyin.
Karışımı ayaklarınıza masaj yapın, özellikle ayak parmaklarınıza ve kemerlerinize dikkat edin.

Yatıştırıcı Vanilyalı Vücut Nemlendiricisi

Bazı kokular tüm gün stresi uzak tutmaya yardımcı olabilir. Bu lezzetli kokulu karışımda, portakal ve vanilya esansiyel yağları, gerginliği azaltmak ve olumlu düşünceleri teşvik etmek için bir araya geliyor.

10 damla portakal esansiyel yağı

2 damla vanilya esansiyel yağı

2 ons taşıyıcı yağ

Uçucu yağları karıştırın; bunları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağa ekleyin. Karışımı koyu renkli bir cam şişede saklayın ve banyo veya duştan sonra vücudunuza yayın.

Machine Translated by Google

Stressiz Aromaterapi Karışımı

Olumlu bir zihin çerçevesini korumak, stresi uzak tutmaya yardımcı olabilir. Bu aromaterapi karışımı, üç canlandırıcı uçucu yağa dayanır.

6 damla bergamot esansiyel yağı
6 damla adaçayı esansiyel yağı
3 damla tütsü esansiyel yağı

Uçucu yağları birlikte karıştırın. Bu karışım şakaklara uygulanabilir, dağıtılabilir veya damıtılmış su ile doldurulmuş 1 onsluk bir sprey şişesine eklenebilir.

Narenciye-Frankincense Aromaterapi Karışımı

Kendinizi stresli, gergin veya kızgın hissediyorsanız, bu aromaterapi karışımı moralinizi düzeltmeye yardımcı olabilir. Limon, tütsü ve neroli doğal ruh hali güçlendiricilerdir.

6 damla tütsü esansiyel yağı
3 damla limon esansiyel yağı
3 damla neroli esansiyel yağı

Uçucu yağları birlikte karıştırın. Bu karışım şakaklara uygulanabilir, dağıtılabilir veya damıtılmış su ile doldurulmuş 1 onsluk bir sprey şişesine eklenebilir.

Machine Translated by Google

Canlandırıcı Vücut ve Banyo Yağı

Bu canlandırıcı vücut ve banyo yağı ile moralinizi düzeltin ve gerilimi serbest bırakın. Bu tarifteki sardunya esansiyel yağı dengeyi desteklerken lavanta gerginliği azaltır ve limon otu morali yükseltir.

10 damla sardunya esansiyel yağı
9 damla lavanta esansiyel yağı
7 damla limon otu esansiyel yağı
4 ons taşıyıcı yağ

Uçucu yağları seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile karıştırın. Ilık bir banyoda 2 yemek kaşığı kullanın veya sıcak bir duştan sonra nemli cilde az miktarda uygulayın.

Canlandırıcı Fesleğen Aromaterapi Karışımı

Fiziksel ve duygusal yorgunluk etkisini gösterdiğinde, bu canlandırıcı fesleğen aromaterapi karışımı dengeyi yeniden sağlamaya yardımcı olur. Fesleğen esansiyel yağı olumlu düşünmeye ilham verir ve netliği destekler.

20 damla fesleğen esansiyel yağı
20 damla bergamot esansiyel yağı
7 damla nane esansiyel yağı
5 damla lavanta esansiyel yağı
3 damla okaliptüs esansiyel yağı

Uçucu yağları birleştirin ve bir seferde 12 damla kullanın. Alternatif olarak, ferahlatıcı bir oda spreyi için karışımı 8 onsluk bir sprey şişesindeki damıtılmış suya ekleyin.

Machine Translated by Google

Enerji Verici Sıvı Vücut Temizleyici

Bu nefis enerji verici sıvı vücut temizleyici ile duş alırken moralinizi yükseltin. Nane ile birleştiğinde lavanta ruhları kaldırır.
Selvi bu canlandırıcı karışıma denge katar.

28 damla selvi esansiyel yağı 16 damla lavanta
esansiyel yağı 4 damla nane esansiyel yağı

8 ons kokusuz sıvı vücut sabunu

Tüm uçucu yağları birleştirin; onları vücut sabununa ekleyin. İyice karışana kadar kuvvetlice karıştırın. Bir duş kabarcığına az miktarda dökün ve keyfini çıkarın.

Okaliptüs Enerji Spritz

Bu karşı konulmaz okaliptüs enerji spreyi ile ruhunuzu canlandırın ve zihninizi canlandırın. Limon petitgrain kombinasyonu, serin ve okaliptüs, nane ve lavanta, yaratıcılığı hızlandırabilir.

20 damla lavanta esansiyel yağı
10 damla okaliptüs esansiyel yağı
10 damla limon esansiyel yağı
5 damla petitgrain esansiyel yağı
5 damla nane esansiyel yağı
6 ons damıtılmış su

Tüm uçucu yağları birleştirin, ardından atomizerli bir sprey şişesindeki damıtılmış suya ekleyin. (İsterseniz bir sprey şişesi, bir atomizer için kabul edilebilir bir ikame olarak kullanılabilir.) Bu karışımı duştan sonra veya bir pick-me-up'a ihtiyacınız olduğunda vücut spreyi olarak kullanın.

Machine Translated by Google

Canlandırıcı Aromaterapi Difüzyonu

Bu enerji verici karışımla zihinsel bir desteğin tadını çıkarın. Lavanta, mandalina ve bergamot, ruhları taze, yazlık bir aroma ile kaldırmak için birleşiyor.

16 damla bergamot esansiyel yağı
16 damla lavanta esansiyel yağı
8 damla mandalina esansiyel yağı

Uçucu yağları birleştirin. Herhangi bir ortama anında neşe getirmek için kullanın veya enerji verici bir oda spreyi için 8 ons damıtılmış su ekleyin.

Machine Translated by Google

Uçucu Yağların Kozmetik Kullanımları

DEODORANT

Lavanta Deodorant Sprey

Terleme, bakteri üremesi nedeniyle hoş olmayan bir koku alır. Bu deodorant spreyindeki lavanta esansiyel yağı bakterileri engeller ve taze kokmanızı sağlar.

20 damla lavanta esansiyel yağı
4 ons damıtılmış su

Uçucu yağı damıtılmış su ile bir sprey şişesinde karıştırın. Karışımı duştan sonra tüm vücudunuza uygulayın.

Machine Translated by Google

Toksik Olmayan Koltukaltı Deodorantı

Günlük rutininizden toksinleri atmak istiyorsanız, deodorantınızı yeniden düşünmek bir fark yaratır. Bu deodorant tarifindeki uçucu yağlar bakteri üremesini engeller ve harika kokar. Roll-on kapaklı 10 mililitrelik bir şişeye ihtiyacınız olacak. Eğer mevcut değilse, koku giderici karıncayı bir pamuk top ile temizleyebilirsiniz; ancak, bu şekilde çok daha fazlasını kullanacaksınız.

50 damla misk adaçayı esansiyel yağı

50 damla lavanta esansiyel yağı

15 damla paçuli esansiyel yağı

12 damla tütsü esansiyel yağı

Tüm uçucu yağları roll-on şişede karıştırın ve gerektiğinde kol altı bölgesine uygulayın.

Machine Translated by Google

Emici Koltukaltı Deodorantı

Koltuk altlarınıza günlük olarak toksik alüminyum uygulama fikrinden hoşlanmıyorsanız, bu emici koltuk altı deodorantını deneyin. İçerdiği kabartma tozu ve mısır nişastası ıslaklığı ve kokuyu emerken, uçucu yağlar sizi taze kokulu tutmak için mantar önleyici ve antibakteriyel özelliklere sahiptir.

4 yemek kaşığı organik rafine edilmemiş sızma hindistan cevizi yağı

5 damla lavanta esansiyel yağı

5 damla çay ağacı esansiyel yağı

4 yemek kaşığı mısır nişastası

4 yemek kaşığı kabartma tozu

Hindistan cevizi yağını bir cam kapta eritin ve ılık olana kadar soğumaya bırakın. Uçucu yağları birlikte karıştırın ve iyice karıştırarak hindistancevizi yağı ile birleştirin. Mısır nişastası ve kabartma tozunu ikinci bir cam kapta karıştırın. Yağ karışımını kuru malzemelere ekleyin ve iyice karıştırın. Elde edilen macunu sıkı oturan bir kapağı olan bir cam kavanoza koyun, ancak kavanozun kapağını kapatmadan önce doğal olarak soğumasını bekleyin. Deodorantı buzdolabında saklayın. Temiz koltuk altlarınıza parmak uçlarınızla az miktarda kullanmaya özen göstererek uygulayınız.

Machine Translated by Google

Koku Giderici Vücut Tozu

Terli ayaklardan veya aşırı terlemeden şikayetçiyseniz, bu basit, etkili koku giderici vücut pudrasının keyfine varacaksınız. Mısır nişastası ve kabartma tozu nemi emer ve kokuyu durdururken, uçucu yağlar bakteri üremesini engeller.

1/2 su bardağı mısır nişastası veya ararot tozu
1/3 bardak kabartma tozu
3 damla lavanta esansiyel yağı
2 damla biberiye esansiyel yağı

Kuru malzemeleri bir cam kapta karıştırın. Uçucu yağları birlikte karıştırın, ardından kuru malzemelere ekleyin. Karışımı bir cam kavanozda veya şekerlik içinde saklayın. Koltuk altlarına uygulamak için hafif nemli bir bezle hafifçe vurun. Ayaklarda kullanım için, çorap veya ayakkabınızın içine küçük bir miktar serpmeniz yeterlidir.

SAÇ

Canlandırıcı Biberiye-Nane Şampuanı

Biberiye nane şampuanının canlandırıcı kokusuyla uyanın. Nane serinletici bir his sağlarken biberiye dolaşımı artırır. Her ikisi de kafa derisi için mükemmel toniklerdir.

6 damla biberiye esansiyel yağı
3 damla nane esansiyel yağı
8 ons kokusuz şampuan

Uçucu yağları birleştirin ve şampuana ekleyin. İyice karıştırın, köpürtün ve durulayın.

Machine Translated by Google

Lavanta-Çay Ağacı Kepek Şampuanı

Kepekten muzdarip misiniz? Bu canlandırıcı şampuan, cilt problemlerini çözme yetenekleriyle bilinen iki güçlü esansiyel yağı birleştirir. Kokusu taze ve canlandırıcıdır, bu nedenle her duşta kullanmaktan keyif alacaksınız.

10 damla lavanta esansiyel yağı

4 damla çay ağacı esansiyel yağı

8 ons kokusuz şampuan

Uçucu yağları birleştirin ve şampuana ekleyin. İyice karıştırın, köpürtün ve en az 30 saniye saç derisinde dinlenmeye bırakın. Durulmak.

Besleyici Helichrysum - Selvi Şampuan

Bu enfes sahte kaka ile saçınıza parlaklık ve karşı konulmaz bir koku katın. Helichrysum, iyileştirici özellikleri ile bilinir ve selvi, saçı soymadan fazla yağın giderilmesine yardımcı olur.

6 damla selvi esansiyel yağı

6 damla sarmaşık esansiyel yağı

8 ons kokusuz şampuan

Uçucu yağları birleştirin; sonra şampuana ekleyin. İyice karıştırın, köpürtün ve keyfini çıkarın.

Machine Translated by Google

Yumuşatıcı Lavanta-Biberiye Saç Kremi

Bu saç kremi tüm saç tipleri için idealdir. Lavanta saç derisini yatıştırırken biberiye aşırı yağ birikimini önler.

6 damla lavanta esansiyel yağı

6 damla biberiye esansiyel yağı

8 ons kokusuz saç kremi

Uçucu yağları birleştirin ve saç kremi ile karıştırın. Karışımı şampuanlayıp duruladıktan sonra saçınıza uygulayın. 30-60 saniye bekletin, iyice durulayın.

Yağlı Saç Çözümü

Yağlı saçlarınız varsa, şampuanlamadan önce bu karışımı deneyin. Sedir esansiyel yağı, saçı soymadan fazla yağların giderilmesine yardımcı olan mükemmel bir büzücüdür.

6 damla sedir ağacı esansiyel yağı

2 damla biberiye esansiyel yağı

2 çay kaşığı zeytinyağı

Tüm yağları birleştirin. Karışımı saç derinize masaj yapın ve şampuanlamadan önce 1-3 dakika bekletin.

Machine Translated by Google

Canlandırıcı Masaj Karışımı

Bu canlandırıcı karışımla cildi yumuşatın ve yorgun kasları rahatlatın. Nane, keklik üzümü ve karanfil, cildinizin içten dışa dolaşımını iyileştirmeye yardımcı olur. hangi besler

30 damla Alman papatya esansiyel yağı

10 damla Roma papatyası esansiyel yağı

6 damla nane esansiyel yağı

4 damla kış yeşili esansiyel yağı

2 damla karanfil yağı

2 ons taşıyıcı yağ

Tüm uçucu yağları karıştırın ve karışımı seçtiğiniz bir taşıyıcı yağa ekleyin. Karışımı cildinize masaj yapın · Gözleriniz ve diğer hassas bölgelerinizle temasından kaçının. Kış yeşili içeren tüm ürünlerde olduğu gibi çocuklarda, hamile kadınlarda veya aspirin hassasiyeti olanlarda kullanmayınız. (Etkileşimlerin listesi için sayfa 146'ya bakın).

Machine Translated by Google

Healing Wintertime Vücut Nemlendiricisi

Kuru, tahriş olmuş bir cildiniz , bu vücut nemlendiricisi onu hissettirecek varsa yumuşak ve esnektir. Mür, iyileştirici özellikleriyle ünlüdür ve çoğu insanın hoşlandığı harika bir kokuya sahiptir, portakal ise cildi besler ve nemlendiricinin aromasına canlandırıcı bir kalite sağlar.

- 10 damla mür esansiyel yağı
- 10 damla portakal esansiyel yağı
- 16 ons tatlı badem yağı
- 4 ons kakao yağı

Uçucu yağları karıştırın, ardından bunları tatlı badem yağı ile birleştirin. Erimek Kakao yağını bir tencerede kısık ateşte eritin. Eridikten sonra yağ karışımını ekleyin ve iyice karıştırın. Karışımı bir kaba dökün ve sıkıca oturan bir kapakla kapatmadan önce soğumaya bırakın. Hemen kullanıyorsanız, kullanmadan önce soğumaya bırakın.

Turuncu-Yasemin Vücut Spası

Boş zamanınız varsa ve cildinizi şımartmak istiyorsanız, bu vücut kaplıca tedavisini deneyin. Yasemin, sandal ağacı ve portakal yağları cildi yumuşatır, kokuyu zenginleştirir ve canlandırır.

- 10 damla portakal esansiyel yağı
- 6 damla sandal ağacı esansiyel yağı
- 4 damla yasemin esansiyel yağı
- 1 yemek kaşığı jojoba yağı

Tüm uçucu yağları birleştirin ve jojoba yağı ile karıştırın. Karışımı buhar banyosuna ekleyin, içeri kaydırın ve rahatlayın.

Machine Translated by Google

gül spa yüz bakımı

Yorgun hissediyorsanız ve desteğe ihtiyacınız varsa, bu spa yüz bakımını deneyin. Basit olmasına rağmen, en kuru cildi bile nemlendirecek ve yeniden canlandıracak harikalar yaratır.

5 damla gül otu esansiyel yağı

Gül otto esansiyel yağını doğrudan avucunuzun içine uygulayın. Yüzünüze ve boynunuza nazikçe uygulamak için parmaklarınızı kullanın. Yüzünüzü örtmek için ılık, nemli bir bez kullanın ve soğuyana kadar orada tutun.

Arındırıcı Bergamot Yüz Maskesi

Yağlı bir cildiniz varsa, fazla yağı gidermek ve pürüzsüzlüğü artırmak için bu yüz maskesini kullanmaktan keyif alacaksınız. Lavanta, bergamot ve adaçayı cildinizin fazla yağını

8 damla lavanta esansiyel yağı
4 damla bergamot esansiyel yağı
3 damla misk adaçayı esansiyel yağı
2 yemek kaşığı mısır unu
2 yemek kaşığı çiğ badem unu
2_3 yemek kaşığı su

Uçucu yağları birlikte karıştırın. Mısır unu ve badem unu karıştırın, ardından uçucu yağları ekleyin. Bir macun oluşana kadar yavaş yavaş su ekleyin.
Karışımı hafif dairesel hareketlerle yüzünüze uygulayın. Kurumasına izin verin, ardından yüzünüzü ılık suyla durulayın. Yüzünüzü yumuşak bir havluyla kurulayın.

Machine Translated by Google

Canlandırıcı Neroli Yüz Maskesi

Yüzünüz yorgun görünüyorsa, bu gençleştirici yüz maskesi size bir destek sağlayacaktır. Yoğurt ve neroli esansiyel yağı, cildin kolajen hücrelerini oluşturmaya ve korumaya yardımcı olan amino asitler içerir.

5 damla neroli esansiyel yağı

2 yemek kaşığı aromasız organik yoğurt

Uçucu yağı yoğurda karıştırın, ardından karışımı yüzünüze uygulayın.
10 dakika yerinde bırakın; sonra yüzünüzü ılık suyla durulayın ve yumuşak bir havluyla kurulayın.

Nemlendirici Narenciye Yüz Maskesi

Yüzünüzü kuru hissettiğinizde, bu maske yardımıyla sadece birkaç dakika içinde nemlendirmek çok kolay. Limon ve portakal esansiyel yağları nemlendiricidir ve cildinizin sağlık için ihtiyaç duyduğu bol miktarda C vitamini içerir.

1/4 avokado

3 damla portakal esansiyel yağı

2 damla limon esansiyel yağı

Avokadoyu iyice ezin, ardından uçucu yağları ekleyin. Karışımı temiz yüzünüze uygulayın ve ılık suyla durulamadan ve yumuşak bir havluyla kurulamadan önce en az 10 dakika bekletin.

Machine Translated by Google

Peeling Biberiye Yüz Maskesi

Cildiniz genellikle donuk bir görünüme sahipse, düzenli olarak peeling yapmak cildi aydınlatabilir. Biberiye esansiyel yağı mükemmel bir nemlendiricidir ve taze narenciye ile birlikte kullanıldığında donuk, kuru cilt üzerinde harikalar yaratır.

2 yemek kaşığı mısır unu

2 yemek kaşığı çiğ badem unu

1 organik portakalın suyu

5 damla biberiye esansiyel yağı

Mısır unu ve badem unu birlikte karıştırın. Sürülebilir bir macun oluşana kadar küçük miktarlarda portakal suyu ekleyin. Esansiyel yağı ekleyin ve karıştırın. Yüzünüze uygulayın. 10 dakika bekletin, ardından ılık suyla durulayın ve yumuşak bir havluyla kurulayın.

Nemlendirici Biberiye Yüz Toneri

Kuru cildiniz varsa, bu kurumayan biberiye yüz tonerini takdir edeceksiniz. Biberiye esansiyel yağı mükemmel bir doğal nemlendiricidir.

2 ons cadı ela

10 damla biberiye esansiyel yağı

Cadı fındığı ve uçucu yağı koyu renkli bir cam şişede karıştırın. Temizledikten sonra her sabah ve akşam bir pamuk top ile yüzünüze az miktarda uygulayın. Nemlendirici ile takip edin.

Machine Translated by Google

Canlandırıcı Biberiye-Nane Yüz Toneri

Cildinizin yaşlandığını fark etmeye başlıyorsanız, ancak ara sıra sivilce ile savaşıyorsanız, bu canlandırıcı yüz tonerinden yararlanacaksınız. Şarap, alfa hidroksi asit içerirken, nane ve biberiye esansiyel yağları nemlendirmek ve yenilemek için çalışır.

1/2 bardak beyaz şarap

10 damla biberiye esansiyel yağı

3 damla nane esansiyel yağı

Şarabı bir tencerede 10 dakika kaynatın. Ilık bir sıcaklığa gelene kadar soğumaya bırakın. Uçucu yağları ekleyin, karışımı 4 onsluk bir şişeye koyun. Temiz cilde bir pamuk topu ile az miktarda uygulayın. Bu karışımı buzdolabında saklayın ve 6 ay içinde kullanın.

Aloe-Lime Yüz Tonerini Yenileme

Cildiniz yorgun, kuru veya donuk görünüyorsa, bu yenileyici yüz toniği iyileşme sağlayabilir. Aloe vera nemlendirir ve iyileştirir, kireç ise temizler ve nazikçe pul pul dökülür.

1 yemek kaşığı aloe suyu

3 damla limon esansiyel yağı

Aloe vera suyu ve limon esansiyel yağını karıştırın. Karışımı temiz bir pamuklu çubukla yüzünüze uygulayın. En az 10 dakika yerinde bırakın, ardından soğuk suyla durulayın.

Machine Translated by Google

Yağlı Ciltler İçin Civanperçemi Toneri

Yağlı bir cildiniz varsa, bu toneri deneyin. Civanperçemi esansiyel yağı ve cadı fındığı sayesinde kullandıktan hemen sonra cildiniz serin, temiz ve rahat hissedecektir. Borik asitten korkmayın. Genellikle antiseptiklerde kullanılan, doğal olarak oluşan bir mineral formunda çok zayıf bir asittir. Volkanik bölgelerde bulunur ve birçok bitkide ve hemen hemen tüm meyvelerde bulunur.

2 yemek kaşığı cadı fındığı

çimdik borik asit

3 ons damıtılmış su

3 damla civanperçemi esansiyel yağı

Cadı fındığını borik asitle karıştırın, ardından damıtılmış su ve civanperçemi esansiyel yağını ekleyin. Karışımı bir cam şişede saklayın ve gerektiğinde bir pamuk top ile yüzünüze uygulayın. Bir soğutma sisi tercih ederseniz, saklama şişesine bir sprey başlığı eklersiniz.

Yatıştırıcı Yüz Ovması

Kuru cildiniz varsa ve pul pul dökmeye ihtiyacınız varsa ancak sert aşındırıcılar kullanmak istemiyorsanız, bu yatıştırıcı yüz peelingini kullanmaktan keyif alacaksınız. İçerdiği lavanta ve papatya esansiyel yağları cildi yatıştırırken tahrişi önler.

10 damla papatya esansiyel yağı

10 damla lavanta esansiyel yağı

1 ons tatlı badem yağı veya jojoba yağı

1 yemek kaşığı öğütülmüş yulaf unu

2 yemek kaşığı süper şeker

Uçucu yağları karıştırın ve badem veya jojoba yağına ekleyin. Yulaf ezmesi ve şekeri birleştirin, ardından yağları ekleyin. Yüzünüzü ılık suyla ovalayın, ardından sert dairesel hareketlerle ovmayı uygulayın. İyice durulayın ve ardından kurulayın.

Machine Translated by Google

Tamanu Tıraş Balsamı

Hem erkekler hem de kadınlar için ideal olan bu tıraş balsamı, tıraştan sonra yatıştırıcı nem sağlar. En iyi sonuçlar için yüksek kaliteli, soğuk preslenmiş tamanu yağı seçin.

12 damla papatya esansiyel yağı
12 damla lavanta esansiyel yağı
12 damla paçuli esansiyel yağı
1 yemek kaşığı cold_pressed tamanu yağı
1/2 su bardağı aloe vera jeli

Tüm uçucu yağları birleştirin, ardından bunları tamanu yağına ekleyin. Yağları bir cam kapta aloe vera jeli ile karıştırın. Karışımı bir cam kavanoza koyun; doğrudan ısıdan ve güneş ışığından uzakta saklayın. Tıraştan sonra balsamı nemli cilde uygulayın.

SABUN

Besleyici Papatya Vücut Yıkama

Roma papatyası ve vanilya, ruhu sakinleştirir ve arkasında taze, hoş bir koku bırakırken kuru, tahriş olmuş ciltler için harikalar yaratır.

6 damla Roma papatya esansiyel yağı
6 damla vanilya esansiyel yağı
8 ons kokusuz vücut yıkama

Uçucu yağları birleştirin; vücut yıkama ile karıştırın. Bir banyo pufuna az miktarda uygulayın ve keyfini çıkarın.

Machine Translated by Google

Şehvetli Neroli-Sandal Ağacı Şeker Ovucu

Cildinizi pürüzsüz ve yumuşak hissettiren peeling şeker peelingi ile kendinizi şımartın. Neroli, sandal ağacı, vanilya ve portakal esansiyel yağları moralinizi yükseltir.

3 damla neroli esansiyel yağı
3 damla portakal esansiyel yağı
3 damla sandal ağacı esansiyel yağı
3 damla vanilya esansiyel yağı
1 ons taşıyıcı yağ
1/2 su bardağı organik şeker kamışı

Uçucu yağları karıştırın; bunları seçtiğiniz şekerden bir taşıyıcı yağa ekleyin ve iyice karıştırın. Hemen kullanın veya 6 aya kadar hava geçirmez bir kapta saklayın.

Canlandırıcı Bitkisel Duş Jeli

Bu canlandırıcı duş jeli ile uykudan kurtulun ve güne hazırlanın. Zencefil ve portakal beslerken, nane ve okaliptüs cilde ferahlık verir.

40 damla nane esansiyel yağı
12 damla okaliptüs esansiyel yağı
12 damla portakal esansiyel yağı
8 damla zencefil esansiyel yağı
8 ons kokusuz duş jeli

Uçucu yağları birleştirin, ardından duş jeline ekleyin. İyice karıştırın. Bir duş kabarcığına az miktarda uygulayın ve keyfini çıkarın.

Machine Translated by Google

Rahatlatıcı Vücut Yıkama

Sıcak bir duş, yatmadan önce rahatlamanıza yardımcı olabilir. Lavanta ve papatya güçlü yatıştırıcı özelliklere sahiptir, bu nedenle uyku daha kolay gelir.

10 damla papatya esansiyel yağı
10 damla lavanta esansiyel yağı
8 ons kokusuz sıvı vücut yıkama

Uçucu yağları birleştirin; vücut yıkamaya ekleyin ve iyice karıştırın.
Bir duş kabarcığına az miktarda uygulayın ve keyfini çıkarın.

Machine Translated by Google

BÖLÜM SEKİZDİR

Uçucu Yağlar Ev ve bahçe

HAVA TEMİZLEYİCİLERİ

Ev yapımı Reed Dif kullanıcısı

Ticari olarak üretilen kamış difüzörler, koku sağlamak için kimyasallara güvenir. Toksik olmayan bir alternatif istiyorsanız, bu harika ev yapımı kamış difüzörü yapmak için birkaç dakikanızı ayırın. Burada kullanılan küçük kavanozlar bir zanaat mağazasında bulunabilir.

Mantar kapaklı küçük kavanoz

Bambu barbekü şişleri

15 damla esansiyel yağ veya esansiyel yağ karışımı

Taşıyıcı yağ

1 çay kaşığı ovma alkolü veya votka

Birkaç bambu barbekü şişine yer açmak için kavanozun mantarının ortasına bir delik açın veya delin.

Kavanozu yaklaşık 1/3 oranında taşıyıcı yağ ile doldurun. Saf ower yağı, daha pahalı taşıyıcılara iyi bir alternatiftir; yağ ne kadar hafif olursa, kokunun kamışlarda gezinmesi o kadar kolay olur.

Machine Translated by Google

En sevdiğiniz uçucu yağları taşıyıcı yağa karıştırın. Spesifik terapötik sonuçlar elde etmek için bu kitaptaki karışımlardan birini seçin. Karışıma sürtünme alkolü veya votka ekleyin; bu, kokunun sazlıklarda dolaşmasına yardımcı olur.

Şişeyi mantarla kapatın ve 3-4 barbekü şişi ekleyin. Dekoratif bir dokunuş için şişenin boynuna raf a veya kurdele bağlayın.

Jel Oda Parfümü

Temiz kokulu iç mekanları seviyor ancak kimyasallardan nefret ediyorsanız, bu basit jel oda spreyini ticari olarak üretilen toksik türler yerine kullanmaktan keyif alacaksınız.

1 su bardağı su
1 ons düz toz jelatin
1 yemek kaşığı sofra tuzu
2 küçük cam kavanoz
30 damla esansiyel yağ veya esansiyel yağ karışımı

Suyu küçük bir tencerede kaynatın ve toz jelatini ekleyin.
Pürüzsüz olana kadar çırpın. Tuzu ekleyin ve eriyene kadar çırpın, ardından ocaktan alın.

Her birinin dibine en sevdiğiniz uçucu yağı serperek cam kavanozları hazırlayın - isterseniz bu kitaptan bir karışım kullanın. Sıcak jelatini kavanozlara dökün. Taze bir kokunun gerekli olduğu her yere koymadan önce karışımı soğumaya bırakın.

Machine Translated by Google

Hızlı Hava Tazeleyici Granüller

Ticari olarak üretilen hava tazeleyici granüller uygundur, ancak toksik bileşenler içerirler. Taze, kalıcı bir koku yayan toksik olmayan hava tazeleyici granüller oluşturmak için bu basit tarifi kullanın.

Küçük cam kavanoz

Pişmemiş pirinç

10_20 damla uçucu yağ veya uçucu yağ karışımı

Küçük bir kavanozu herhangi bir tür pişmemiş pirinçle doldurun. En sevdiğiniz uçucu yağı ekleyin ve iyice karıştırın. Kokulu pirinci, taze bir kokunun beğenildiği her yere koyun. Yatak odasında lavanta, banyoda nane ve limon, mutfakta adaçayı ve portakal deneyin.

Kolay Koku Durdurucu Oda Parfümü

Toksik bileşenler içeren ticari olarak üretilmiş oda spreylerinin kullanımına başvurmadan kokuyu durdurun. Bu tarifteki kabartma tozu kokuları emerken, narenciye esansiyel yağları havayı tazeler.

şeker çalkalayıcı

Karbonat

30 damla portakal esansiyel yağı

20 damla limon esansiyel yağı

Bir şekerlik veya büyük tuzluk 1⁄3 kabartma tozu ile doldurun. Uçucu yağları ekleyin ve iyice karıştırın. Kapağı değiştirin ve çalkalayıcıyı tazelenmesi gereken bir alana yerleştirin. Bu tarifi buzdolabında, çöp tenekelerinin arkasında ve kötü kokulu spor aletlerinin saklandığı dolaplarda kullanmak için çok güzel.

Machine Translated by Google

Hava Tazeleyici Sprey

Evinize hızlı bir koku artışı sağlamak için, bu basit ev yapımı hava tazeleme spreyi lehine toksik spreyleri atlayın. Uçucu yağların faydalarından yararlanmak için en sevdiğiniz aromater apy karışımını seçin.

3/4 su bardağı damıtılmış su 8 ons

sprey şişesi 11/2 yemek kaşığı votka

20 damla esansiyel yağ veya esansiyel yağ karışımı

Damıtılmış suyu sprey şişesine dökün. Votka ve esansiyel yağı ekleyin. Her kullanımdan önce kuvvetlice çalkalayın.

Machine Translated by Google

BÖCEK SAVAR

Canlandırıcı Yeşil Çay Böcek Losyonu

Bu losyon korur ve nemlendirir ve tüm cilt tipleri için mükemmeldir. Sardunya, greyfurt ve lavanta esansiyel yağları cildi beslerken okaliptüs böcekleri uzak tutmaya yardımcı olur.

3/4 ons balmumu

1 su bardağı tatlı badem yağı

28 damla okaliptüs esansiyel yağı

6 damla lavanta esansiyel yağı

4 damla greyfurt esansiyel yağı

2 damla sardunya esansiyel yağı

1 bardak ılık yeşil çay

Balmumu ve badem yağını bir cam kaba koyun ve karışımı benmari usulü eritin. Ilık olana kadar soğumaya bırakın. Yeşil çayı bir blender, mikser veya mutfak robotuna dökün. Makineyi açın ve yağ karışımını ince bir akış halinde ekleyin. Karışım kremsi bir görünüm alana kadar karıştırın. Uçucu yağları ekleyin ve karıştırın. Sıkıca kapanan kapağı olan bir kavanozda saklayın. Uçucu yağları daha uzun süre korumak için soğutun.
Karışım 2 haftaya kadar taze kalacaktır.

Machine Translated by Google

Doğal Sivrisinek Kovucu

Dışarıdan hoşlanıyorsanız ancak böcekler tarafından ısırılmaktan nefret ediyorsanız, bu sivrisinek kovucu, tehlikeli kimyasal böcek kovuculara harika bir alternatiftir. İçerdiği tüm uçucu yağlar doğal böcek caydırıcıdır.

20 damla limon otu esansiyel yağı
20 damla sitronella esansiyel yağı
5 damla çay ağacı esansiyel yağı
10 damla biberiye esansiyel yağı
1 1/2 ons taşıyıcı yağ

Tüm uçucu yağları karıştırın, ardından seçtiğiniz bir taşıyıcı yağa ekleyin Karışımları, sprey kapaklı koyu renkli 2 onsluk bir cam şişede saklayın.
Bir bonus olarak, bu karışım aynı zamanda böcek ısırıklarını yatıştırır. Isırılırsanız, hızlı bir rahatlama için etkilenen bölgeye küçük bir miktar sürün.

MUMLAR

Citronella Böcek Kovucu Mum

Uçucu yağlarla mum yapımında yeniyseniz, bir el sanatları mağazasından veya çevrimiçi olarak bir mum yapım seti satın alın. Mum yapma kitiyle birlikte gelen kimyasal kokuları kullanmak yerine bu böcek kovucu aromaterapi karışımını kullanın. En iyi sonuçlar için tüm mum yapım talimatlarını tam olarak izleyin.

5 damla sitronella esansiyel yağı
5 damla okaliptüs yağı

Uçucu yağları karıştırın. Bu tarif, 2 fincan soya mumu gevreği veya eşdeğerini koklayacaktır.

Machine Translated by Google

Gül Romantik Mumu

Yatak odası için mükemmel olan bu aromaterapi karışımı, kalbi açmak ve duyuları uyandırmak için tasarlanmıştır.

6 damla sandal ağacı esansiyel yağı

2 damla gül otu esansiyel yağı

2 damla ylang_ylang esansiyel yağı

Uçucu yağları karıştırın. Bu tarif, 2 fincan soya mumu gevreği veya eşdeğerini koklayacaktır.

Canlandırıcı Narenciye-Adaçayı Mumu

Evinize pozitif enerji getirmek için bir narenciye - adaçayı mumu yakın. Hem narenciye hem de adaçayı esansiyel yağları moralleri yükseltir ve esenlik duygularını destekler.

5 damla tatlı portakal esansiyel yağı

3 damla misk adaçayı esansiyel yağı

2 damla limon esansiyel yağı

Uçucu yağları karıştırın. Bu tarif, 2 fincan soya mumu gevreği veya eşdeğerini koklayacaktır.

Machine Translated by Google

Soğuk Terapi Mumu

Soğuk algınlığınız varsa, uçucu yağlardan yapılmış bir mum yakmak biraz rahatlama sağlayabilir. Bu koku, her ikisi de doğal soğuk algınlığı ilaçlarındaki yararları ile tanınan nane ve lavanta esansiyel yağlarını kullanır.

7 damla lavanta esansiyel yağı
3 damla nane esansiyel yağı

Uçucu yağları karıştırın. Bu tarif, 2 fincan soya mumu gevreği veya eşdeğerini koklayacaktır.

Doğal Tatil Mumu

Bu keyifli mumla tatillerde iyi neşe duygularını geliştirin. Köknar iğnesi esansiyel yağı, soğuk algınlığı semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir, bu da onu hoş kokulu olduğu kadar kullanışlı bir mum haline getirir.

8 damla ateş iğnesi esansiyel yağı
1 damla tarçın esansiyel yağı
1 damla nane esansiyel yağı

Uçucu yağları karıştırın. Bu tarif, 2 fincan soya mumu gevreği veya eşdeğerini koklayacaktır.

Machine Translated by Google

Meditatif Ruh Mumu

Meditasyon yapmaktan hoşlanıyorsanız, meditatif bir ruh hali oluşturmak ve meditasyon seansınızı geliştirmek için bu mumu kullanın. Hem buhur hem de helichrysum'un aydınlanmayı desteklediği bilinmektedir.

5 damla tütsü esansiyel yağı

5 damla sarmaşık esansiyel yağı

Uçucu yağları karıştırın. Bu tarif, 2 fincan soya mumu gevreği veya eşdeğerini koklayacaktır.

TEMİZLİK MALZEMELERİ

Doğal Pencere Temizleyici

Pencerelerde, tezgahlarda ve diğer parlak yüzeylerde kimyasal temizleyiciler kullanmak yerine, bu keyifli ve doğal pencere temizleyicisini deneyin. Bir bonus olarak, limon esansiyel yağı arkasında canlandırıcı bir koku bırakır.

4 yemek kaşığı beyaz sirke

12 damla limon esansiyel yağı

Arıtılmış su

Sirke ve uçucu yağı 22 onsluk temiz bir sprey şişesinde karıştırın.
Şişeyi damıtılmış suyla doldurun. Her kullanımdan önce iyice çalkalayın.

Machine Translated by Google

Koku Giderici Mutfak ve Banyo Temizleyici

Sert kimyasal temizleyiciler kullanmak yerine, bu koku giderici mutfak ve banyo temizleyicisinin temizleme gücünü ve kokusunu işe koyun. Lavanta, çay ağacı ve banyo ve limon esansiyel yağları antibakteriyeldir , yani senin mutfağın temiz ve sıhhi kalacaktır.

5 damla lavanta esansiyel yağı
5 damla limon esansiyel yağı
5 damla çay ağacı esansiyel yağı
1/4 ons sıvı kastilya sabunu
18 ons damıtılmış su

Tüm uçucu yağları karıştırın ve bunları kastilya sabunu ile birleştirin. Karışımı 22 onsluk bir sprey şişesine dökmek için bir huni kullanın. Suyu ekleyin ve karıştırmak için hafifçe döndürün. Tamamen karışana kadar döndürmeye devam edin. Tuvalet ve lavaboları temizlemek için kullanın.

Dezenfekte Ekinezya Temizleyici

Bu tarif, kimyasal içeren dezenfekte edici temizleyicilere doğal bir alternatiftir. İçerdiği ekinezya ve lavanta esansiyel yağları, yüzeyleri dezenfekte etmeye, bakterileri öldürmeye ve virüslerin yayılmasını önlemeye yardımcı olur.

20 damla ekinezya esansiyel yağı
20 damla lavanta esansiyel yağı
8 ons hidrojen peroksit

Uçucu yağları karıştırın; onları hidrojen peroksite ekleyin. Spreyli bir cam şişede saklayın ve her kullanımdan önce kuvvetlice çalkalayın. Kullanmak için yüzeylere püskürtün ve karışımı yaklaşık 15 saniye bekletin. Temiz bir bezle kurulayın.

Machine Translated by Google

Toksik Olmayan Ağartıcı Alternatifi

Evinizdeki beyaz çamaşırlar ve pırıl pırıl temiz yüzeyler için bu toksik olmayan, tahriş etmeyen çamaşır suyu alternatifini deneyin. Limon esansiyel yağı arkasında hoş bir koku bırakır ve katı yüzeylere parlaklık kazandırmaya yardımcı olur.

1 1/2 su bardağı hidrojen peroksit
1/2 su bardağı beyaz sirke
12 damla limon esansiyel yağı
su

Bir huni kullanarak hidrojen peroksit ve sirkeyi 1 galonluk temiz bir sürahiye dökün. Uçucu yağı ekleyin ve karıştırmak için kuvvetlice döndürün. Sürahiyi neredeyse tepesine kadar suyla doldurun. Bu, tuvaletler, lavabolar ve küvetler için mükemmel bir temizleyicidir. Daha yumuşak, daha parlak giysiler için çamaşırlara 1 fincan ekleyin ve çamaşırları yıkamadan önce giysilere az miktarda püskürterek lekeleri ön işlemden geçirin.

Doğal Dezenfektan Sprey

Bu doğal dezenfekte edici sprey, toksik kimyasallar için mükemmel bir alternatiftir. Bu karışımdaki hem çay ağacı hem de limon esansiyel yağları güçlü antibakteriyel kapasitelere sahiptir.

1 1/2 su bardağı distile su
5 damla limon esansiyel yağı
5 damla çay ağacı esansiyel yağı

Damıtılmış suyu temiz bir sprey şişesine dökün. Uçucu yağları ekleyin ve karıştırmak için iyice çalkalayın. Tezgah ve diğer yüzeylere püskürtün, 15 saniye bekletin ve ardından kağıt havlu veya yumuşak bir bezle silin. Bu sprey ayrıca kokulu çöp kutularını dezenfekte etmek için de harikadır.

Machine Translated by Google

Nazik Ovma Çözümü

Bu nazik ovma solüsyonunu, yapışan pislikler ve hatta sabunlu küvet halkaları bile baş ağrısına neden olduğunda, toksik ticari karışımların yerine kullanın. Çoğu yüzeyi çizmez; Çizilebileceğinden endişeleniyorsanız, kullanmadan önce hızlı bir test yapın. İçerdiği greyfurt ve limon esansiyel yağları, parlak, hoş bir koku verirken dezenfekte eder.

1/2 bardak kabartma tozu

sıvı kastilya sabunu

10 damla greyfurt esansiyel yağı

10 damla limon esansiyel yağı

Kabartma tozunu bir cam kaseye koyun. Pürüzsüz bir macun oluşana kadar her seferinde az miktarda sabun ekleyin. Uçucu yağları ekleyin ve ovmaya başlayın. Bu çözelti hava geçirmez bir cam kavanozda saklanabilir; sertleşirse, yeniden oluşturmak için az miktarda su ekleyin.

Koku Giderici Halı Tozu

Bu kokulu koku giderici halı tozu, hoş olmayan halı kokularını ortadan kaldırır. İçerdiği bergamot esansiyel yağı, arkasında taze, canlandırıcı bir koku bırakır ve bakterileri caydırır.

2 bardak kabartma tozu

36 damla bergamot esansiyel yağı

Kabartma tozunu bir cam kaseye dökün. Uçucu yağı bir seferde biraz ekleyin. Karıştırdıktan sonra, karışımları bir cam kavanoza veya ağzı sıkıca kapatılmış bir şekerlik içine dökün. Vakumlamadan önce halının üzerine serpin.

Machine Translated by Google

Limon Mobilya Cilası

Bu limonlu mobilya cilası sayesinde, toksik spreylere başvurmadan ahşap mobilyaların güzel görünmesini sağlamak kolaydır. Jojoba yağı ahşabı nemlendirirken limon esansiyel yağı harika bir parlaklık ve fevkalade bir koku verir.

1 çay kaşığı jojoba yağı
20 damla limon esansiyel yağı
6 yemek kaşığı beyaz sirke

Jojoba yağı ve uçucu yağı karıştırın; karıştırılmış yağları, spreyli 2 onsluk bir cam şişede beyaz sirkeye ekleyin. Mobilyaya uygulamadan önce kuvvetlice çalkalayın. Tozu temizlemek ve ahşap yüzeyleri cilalamak için yumuşak bir bez kullanın.

EVCİL HAYVAN ÜRÜNLERİ

Evcil Hayvan Sakinleştirici Aromaterapi Spreyi

Evcil hayvanlar yabancıların yanında, arabada sürerken, fırtınalar sırasında veya diğer zamanlarda gerginleşirse, stresi azaltmak için bu sakinleştirici aromaterapi spreyini kullanın. Ylang-ylang esansiyel yağı harika sakinleştirici bir etkiye sahiptir ve köpekler için güvenlidir. kediler, ve atlar.

8 damla ylang_ylang esansiyel yağı 4 damla damıtılmış su

Uçucu yağ ve suyu, spreyli bir cam sprey şişesinde karıştırın. Sakinlik hissini arttırmak için evcil hayvanınızın zaman geçirdiği alanlarda evcil hayvanınızın yatağını ve havasını hafifçe buğulayın.

Machine Translated by Google

Köpekler için Kene Kovucu

Keneler ölümcül hastalıklar taşır. Köpeğinizde kimyasal kene kovucu kullanma fikrinden hoşlanmıyorsanız bu basit çözümü deneyin; palo santo esansiyel yağı sadece keneleri püskürtmekle kalmaz, aynı zamanda keneler yapışırsa çıkarılmasına da yardımcı olur.

10 damla palo santo esansiyel yağı

50 damla taşıyıcı yağ

Uçucu yağı 1 onsluk bir sprey şişesinde seçtiğiniz bir taşıyıcı yağ ile karıştırın. Karışımları köpeğin kürküne uygulayın ve nazikçe ovalayın. Keneleri uzak tutmak için bu çözümü birkaç günde bir kullanın. Bonus olarak, köpeğiniz harika kokacak!

Köpekler ve Kediler İçin Lavanta Pire Kovucu

Ticari tahıl ürünlerine toksik olmayan bir alternatif arıyorsanız, bu lavanta çayı kovucuyu deneyin. Bonus olarak, lavanta herhangi bir yemek ısırığının iyileşmesine yardımcı olur ve evcil hayvanlar lavantanın sakinleştirici kokusunun tadını çıkarır.

20 damla lavanta esansiyel yağı

Arıtılmış su

Uçucu yağı ve suyu 2 onsluk bir sprey şişesinde karıştırın. Evcil hayvanlara uygulamadan önce iyice çalkalayın. Ürkek kediler için karışımı ellerinize uygulayın ve ardından nazikçe evcil hayvanın kürküne silin. Gözlerden uzak tutun.

Machine Translated by Google

uzak tutun

Mobilyalarınız ve evcil hayvanlarınız arasında seçim yapmak istemiyorsanız bu kokulu karışımı deneyin. Ne biberiye esansiyel yağı ne de nane esansiyel yağı evcil hayvanlar için toksik değildir, ancak kokudan hoşlanmazlar.

10 damla biberiye esansiyel yağı
10 damla nane esansiyel yağı

Uçucu yağları karıştırın. Bu karışım, evcil hayvanları belirli odalardan uzak tutmak için kullanılabilir ve evcil hayvanları uzak tutmak için mobilyalara ve diğer eşyalara uygulanabilir. Yağ karışımını 2 onsluk bir şişeye ekleyin ve evcil hayvanlardan uzak tutmak istediğiniz kanepeler, sandalyeler ve yatak takımları için bir sprey oluşturmak için neredeyse damıtılmış suyla doldurun.

Pet-Safe Halı Tozu

Evinizde evcil hayvan beslemekten hoşlanıyorsanız, ancak evcil hayvan tüyü, kokusu ve ara sıra görülen tüylerden hoşlanmıyorsanız, bu esansiyel yağ karışımı bir halı tozunu deneyin. Hoşlandığınız esansiyel yağ karışımını bir halı tozunu

2 bardak kabartma tozu
36 damla lavanta esansiyel yağı

Kabartma tozunu bir cam kaseye dökün, esansiyel yağı azar azar ekleyin. Karıştırdıktan sonra karışımı bir cam kavanoza veya ağzı sıkıca kapatılmış bir şekerlik içine dökün. Vakumlamadan önce halının üzerine serpin.

Machine Translated by Google

Çözüm

Temel yağların sağladığı birçok faydanın keyfini çıkarmaya başlamak için uzman olmanıza gerek yok. Nereden başlayacağınızdan emin değilseniz, birden fazla kullanıma sahip birkaç basit, ucuz yağ ile başlayın. Baş ağrısından vücut detoksifikasyonuna kadar her şey için limon , lavanta ve ṇane esansiyel yağlarını kullanmanın birçok yolunu bulacaksınız.

Bu yağlarla kendinizi rahat hissettiğinizde koleksiyonunuza birkaç tane daha ekleyin. En yararlılarından bazıları portakal ve biberiye esansiyel yağlarıdır. Bunları ekleyerek çay ağacı yağı, çeşitli şekillerde kullanma yeteneğinizi genişleteceksiniz.

Unutmayın, az miktarda esansiyel yağ bir fark yaratmak için yeterlidir. Bu kitapta önerilen tarifleri ve aromaterapi karışımlarını hazırlarken, yağları birleştirme ve kullanma talimatlarına uyunuz. Tavsiye edilenden fazlasının kullanılması olumsuz etki yapabilir.

Son olarak, tüm uçucu yağların eşit derecede etkili olmadığını unutmayın. Piyasa, en iyi ihtimalle etkisiz ve en kötü ihtimalle zararlı olan birçok ucuz ikameyle dolu. Uçucu yağlar için saygın bir kaynak seçin ve denediğiniz doğal ilaçların mümkün olduğunca etkili ve güvenli olmasını sağlayın.

Bir avuç güçlü uçucu yağ ve bu kitabın içerdiği bilgilerle donanmış olarak, daha sağlıklı ve daha sürdürülebilir bir yaşam tarzı yaşamaya başlayabilirsiniz. Hepsinden iyisi, bu sayfalarda yer alan tariflerin her birini kullanmak gerçekten bir zevktir, bu nedenle ticari ürünleri evde yapabileceğiniz doğal ürünlerle değiştirmeye karar verdiğinizde hayatın daha keyifli olduğunu görebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Sözlük

adaptojen: vücutta iyileşme reaksiyonunu destekleyen bir madde

analjezik: sinir sistemine etki ederek ağrıyı hafifleten herhangi bir madde

anestezik: aynı anda rahatlamayı teşvik ederken ağrıyı hafifleten bir madde

antibakteriyel: bakteri üremesini engelleyen bir madde

anti-nezle: üst solunum yolu enfeksiyonları ile ilişkili iltihabı hafifletmeye yardımcı olan ve genellikle balgam söktürücü ve/veya mukolitik ajanlarla birlikte kullanılan bir madde

antikonvülsan: konvülsiyonları önleyebilen veya azaltabilen bir madde

antiemetik: bulantı ve kusmayı tedavi etmeye yardımcı olan bir madde

antifungal: mantar büyümesini engelleyen bir madde

anti-enfeksiyöz: hem virüsleri hem de bakterileri ortadan kaldırma potansiyeline sahip bir madde

iltihap önleyici: iltihabı azaltan bir madde veya tedavi

antimikrobiyal: Mikrobiyal büyümeyi engelleyen bir madde

antinöritik : sinirlerin iltihaplanmasını engelleyen bir madde

antiromatizmal: romatizmayı hafifleten veya önleyen bir madde

antiseptik: mikroorganizmaların büyümesini engelleyen bir madde

antispazmodik: spazmları, özellikle düz kas spazmlarını gideren veya önleyen bir madde

antitümöral: tümör oluşumunu engelleyen veya engelleyen bir madde

öksürük kesici: öksürüğü bastırmak için kullanılan bir madde

antiviral: virüslerin yayılmasını önlemeye yardımcı olan bir madde

Machine Translated by Google

aromaterapi: Bir kişinin zihnini, vücut sağlığını, ruh halini olumlu yönde etkilemek için uçucu yağların kullanıldığı bir alternatif tıp şekli , veya bilişsel işlev

büzücü: vücut dokularını küçülten bir bileşik

Ayurveda: 3000 BCE'ye dayanan ve bugün hala kullanımda olan geleneksel Hint tıp bilimi

balzamik: cızırtılı veya boğaz ağrılarını yatıştıran esansiyel bir yağ

gaz giderici: bağırsak gazı oluşumunu önleyen veya engelleyen bir madde

sefalik: iyi sindirimi desteklemeye yardımcı olan bir madde

cicatrizant: yara dokusu oluşumu yoluyla iyileşmeyi destekleyen bir madde

candan: tıbbi bir içecekte kullanıma uygun

yatıştırıcı: tahriş olmuş mukus zarlarını yatıştıran bir madde

depurative: hem arındırıcı hem de detoksifiye edici özelliklere sahip bir madde

terletici: terlemeyi teşvik eden bir madde

difüzyon: havada dağılmak üzere uçucu yağları az miktarda su ile karıştırmak için bir dif kullanıcı veya sprey şişesi kullanmak

doğrudan soluma: Uçucu yağları farklı kullanmak yerine doğrudan burun deliklerine solumak

diüretik: idrar üretimini teşvik eden bir madde

emmenagog: özellikle rahim bölgesinde kan akışını uyaran bir madde

enfl eurage: hala sınırlı bir şekilde kullanılan uçucu yağları çıkarmak için eski moda bir yöntem

balgam söktürücü: mukus veya balgamın atılmasını teşvik eden veya kolaylaştıran bir madde

ifade: genellikle narenciye olmak üzere esansiyel yağları çıkarma yöntemi

febrifüj: ateşi düşüren bir madde

Derecelendirme: Hangi uçucu yağların belirli amaçlar için uygun olduğunu belirleme yöntemi

hepatik: karaciğer detoksifikasyonuna yardımcı olan bir madde

Machine Translated by Google

hiperkritik karbondioksit ekstraksiyonu: yüksek kaliteli uçucu yağlar üretme yöntemi

hipertansif: kan basıncında artışa neden olabilen bir madde

hipotansif: kan basıncında düşüşe neden olabilen bir madde

inflamasyon: normalde şişlik, kızarıklık veya ağrı ile karakterize edilen vücudun doğal bağışıklık tepkisinin bir parçası

mukolitik: mukusu gevşetebilen ve hava yollarının temizlenmesine yardımcı olan bir madde

temiz: seyreltilmemiş

sinir : sinirleri yatıştıran bir madde; bir yatıştırıcıya başvurabilir

yama testi: kişinin bir uçucu yağa duyarlı olup olmadığını doğrulamak için bir test; cilde az miktarda uçucu yağ veya seyreltilmiş uçucu yağ sürün ve hassasiyetin oluşup oluşmadığını görmek için yirmi dört saat bekleyin

pektoral: solunum yolu veya göğüs rahatsızlığını gideren bir madde

fototoksin: güneş ışığına ve UV ışığına karşı ekstra hassasiyete neden olan bir madde

saflık: Katıştırılmamış veya seyreltilmemiş saf uçucu yağlar

onarıcı: sağlık, esenlik veya her ikisini birden geri getiren bir madde

rubefacient: cilt kızarıklığına neden olan bir madde

çözücü: uçucu yağların çıkarılmasının kimyasal çözeltisi

buhar damıtma: uçucu yağları çıkarmanın popüler bir yöntemi

mide: mide işlevini iyileştiren veya iştahı artıran bir madde

stiptik: hafif kanamayı kontrol etmek için dokuları veya kan damarlarını kasabilen bir madde

sudorifi c: terlemeye neden olan bir madde

tonik: vücudu canlandıran veya sağlığı geliştiren bir madde

topikal uygulama: cilde bir madde uygulama eylemi

vazodilatör: kan damarlarının genişlemesine neden olan bir madde

Machine Translated by Google

vermifüj: bağırsak parazitlerini vücuttan temizleme yeteneğine sahip bir madde

viskozite: kalınlık

uçucu yağlar: uçucu yağlar için başka bir terim

vulnerary: yaraları iyileştirmede yararlı olan bir madde

Machine Translated by Google

Önerilen Kaynaklar

Heidi Corley Barto, Doğal Sabun Şefi: Salatalık Kavun ve Badem Kurabiyesinden Chai Çayı ve Espresso Forte'ye Lüks Lokumlar Yapmak (Ulysses Press, 2012)

Kendi tüketiminiz için sabun yapma fikrini seviyorsanız veya hediye olarak sunmayı seviyorsanız, The Natural Soap Chef'e bayılacaksınız. Bu kitap, lüks sabunlar yapmak için adım adım talimatlar ve süreci daha iyi anlamanıza yardımcı olacak güzel fotoğraflar içerir.

Kristen Leigh Bell, Hayvanlar için Bütünsel Aromaterapi: Uçucu Yağların ve Hidrosollerin Hayvanlarda Kullanımına İlişkin Kapsamlı Bir Kılavuz (Findhorn Press, 2002)

Evcil hayvanlardan hoşlanan herkes için olağanüstü bir kaynak olan Hayvanlar için Bütünsel Aroma terapisi, hayvan sağlığını doğal yoldan sürdürmek için mükemmel bir rehberdir. Etkileyici miktarda aromaterapi bilgisinin yanı sıra yaygın hastalıklar için çok sayıda tedavi içerir.

Jennie Harding, Uçucu Yağlar El Kitabı: İhtiyacınız Olan Tüm Yağlar Sağlık, Canlılık ve Refah (Duncan Baird, 2008)

Esansiyel Yağlar El Kitabı , yüz esansiyel yağın kapsamlı bir rehberini ve sunulan her bir esansiyel yağın kapsamlı bir tartışmasını sağlar. Güzel fotoğraflar bu kitabı okumayı bir zevk haline getiriyor.

Kathi Keville ve Mindy Green, Aromatherapy: A Complete Guide to the Healing Art, 2. baskı (Crossing Press, 2009)

Bu kitap, esansiyel yağların sağlık ve güzellikte olduğu kadar tam bir esenlik için kullanılmasına yönelik çeşitli yöntemleri ayrıntılarıyla anlatmaktadır. Yeni başlayanlar için olduğu kadar aromaterapi geçmişi olanlar için de uygundur ve uçucu yağlar için doksandan fazla formül içerir.

Machine Translated by Google

Julia Lawless, Esansiyel Yağların Resimli Ansiklopedisi: Eksiksiz Kılavuz
Aromaterapi ve Bitkisellikte Yağların Kullanımı, 2. baskı (Element Books Ltd., 1995)

Bu iyi organize edilmiş ansiklopedi, bitkiler ve uçucu yağlar için birçok kullanım sağlar. Aromaterapi konusundaki en saygın referans kitaplarından biri olarak kabul edilir.

Carol Schiller ve David Schiller, Aromaterapi için 500 Formül: Temel Karıştırma
Her Kullanıma Uygun Yağlar (Sterling, 1994)

Yüzlerce karışım içeren mükemmel bir tarif kitabı, uçucu yağların kullanımına ilişkin bu kapsamlı kılavuz iyi organize edilmiştir ve ticari olarak hazırlanmış ürünlere olan bağımlılığı azaltmayı ümit eden herkes için faydalı olacaktır. Saç bakımı, vücut bakımı, aromaterapi karışımları ve ev çözümlerinin tümü iyi temsil edilmektedir.

Kurt Schnaubelt, Gelişmiş Aromaterapi: Esansiyel Yağ Terapisi Bilimi
(Şifa Sanatları Yayınları, 1998)

Gelişmiş Aromaterapi , uçucu yağların nasıl çalıştığı hakkında net ve mantıklı açıklamalar sağlar. Ek olarak, bu kitap, vücudun hücresel yapısı üzerinde nasıl çalıştıklarına ve mikropları nasıl etkilediklerine dair açık referanslarla, uçucu yağların etkinliği için bilimsel bir temel sağlar.

Kurt Schnaubelt, Uçucu Yağların İyileştirici Zekası: Gelişmiş Bilim
Aromaterapi (Healing Arts Press, 2011)

Bu iyi yazılmış kitap, uçucu yağların hastalıkları nasıl tedavi ettiğini ve bağışıklığı nasıl iyileştirdiğini biyolojik olarak anlıyor. Deneyimsiz olanlar için değil, aromaterapiyi bir sonraki seviyeye taşımaya hazır olan herkes için mükemmeldir.

Valerie Ann Worwood, Sağlıklı Çocuklar için Aromaterapi: 300'den Fazla Doğal,
Toksik Olmayan ve Kokulu Esansiyel Yağ Karışımları (New World Library, 2000)

Sağlıklı Çocuk için Aromaterapi, mutlu ve sağlıklı çocukları doğal yollarla yetiştirmeyi uman ebeveynler için mükemmel bir referanstır. Çok çeşitli koşullar için yüzlerce aromaterapi tedavisi içeren bu kitap, yenidoğandan ergenliğe kadar değişen yaştaki çocukların ebeveynleri için tasarlanmıştır.

Machine Translated by Google

Valerie Ann Worwood, Uçucu Yağlar ve Aromaterapinin Tam Kitabı: Üzeri
Sağlık, Güzellik ve Kasa Yaratmak için 600 Doğal, Zehirsiz ve Kokulu Tarifler
Ev Ortamı (Yeni Dünya Kütüphanesi, 1991)

Bu, uçucu yağlar ve aromaterapi hakkındaki bilgilerini genişletmeye ilgi duyan herkes için mükemmel bir kaynaktır. Birçok yaygın durumu tedavi etmek için takip edilmesi kolay tarifler içerir.

Machine Translated by Google

Kaynaklar

OTANTİK ESSENTIAL PETROL PERAKENDELERİ

Aura Cacia

1981 yılında kurulan Aura Cacia, terapötik kalitede yağlar ve birinci sınıf esansiyel yağ karışımlarının yanı sıra birçok organik seçenek de dahil olmak üzere otantik esansiyel yağlar sunar. Tüm ürünler, kullanıcıların uygun aromaterapi faydalarını almalarını sağlamak için yüzde 100 saf uçucu yağlar içerir. www.auracacia.com

Aura Cacia

5398 31. Cadde

Urbana, IA 52345

1-800-437-3301

d¯oTERRA Uçucu Yağlar

d¯oTERRA, dolgu maddesi veya yapay içerik içermeyen yalnızca sertifikalı saf terapötik dereceli uçucu yağlar taşır. 2008 yılında kurulan d¯oTERRA, artık kişisel çevrimiçi alışveriş sitelerini yöneten ve bazı bölgelerde yerel dağıtım yapan bağımsız danışmanlar aracılığıyla ürünlerini sunmaktadır. Tekli yağlar, uçucu yağ karışımları, aksesuarlar ve diğer ürünler mevcuttur. www.doterra.com

d¯oTERRA International, LLC

370 Batı Merkezi

Orem, UT 84057

1-801-615-7200

Machine Translated by Google

Dağ Gülü Otları

Mountain Rose Otlar, 1987'den beri bütün otlar ve uçucu yağlar üretmektedir.
Tüm ürünler yüzde 100 saf ve yüzde 100 orijinaldir. Mountain Rose Herbs, USDA Ulusal Organik Programı ile tamamen akredite edilmiş, Oregon Tilth aracılığıyla sertifikalı bir organik işleyicidir. Uçucu yağlar ve karışımlarla çalışmak ve bunları depolamak için tasarlanmış kaplar ve diğer öğeler gibi dökme malzemeler de mevcuttur.
www.mountainroseherbs.com

Dağ Gülü Otları

Posta Kutusu 50220

Eugene, VEYA 97405

1-800-879-3337

ŞİMDİ Gıdalar

NOW Foods, mevcut en yüksek kalitede çok çeşitli saf esansiyel yağlar sağlar.
Bu ürünlerin çoğu doğal gıda mağazalarında ve diğer perakende satış noktalarında satılmaktadır. ŞİMDİ en popüler uçucu yağların ve taşıyıcı yağların çoğu için mükemmel bir kaynaktır; tüm yağlar laboratuarda test edilmiştir ve yüzde 100 saf oldukları garanti edilmektedir. www.nowfoods.com

ŞİMDİ Gıdalar

244 Knollwood Drive, Süit 300

Bloomingdale, IL 60108

1-888-669-3663

Genç Yaşayan Uçucu Yağlar

Young Living, çok çeşitli uçucu yağlar ve uçucu yağ karışımlarının yanı sıra taşıyıcı yağlar, diferansiyel kullanıcıları ve çok daha fazlasını taşır. Young Living'in taşıdığı tüm uçucu yağlar yüzde 100 saf ve orijinaldir. Bu ürünler çevrimiçi olarak veya bölgenizdeki bağımsız bir distribütörden temin edilebilir.
www.youngliving.com

Genç Yaşayan Uçucu Yağlar

Şükran Günü İş Parkı

3125 Yönetici Park Yolu

Lehi, UT 84043

1-800-371-3515

Machine Translated by Google

Amerikan Sağlık Bilimleri Koleji

1978 yılında Yeni Zelanda'da kurulan American College of Healthcare Science (ACHS) 1989 yılında Amerika Birleşik Devletleri kampüsünü açmıştır. ACHS of online bütünsel sağlık eğitimi ve Uzaktan Eğitim ve Öğretim Konseyi tarafından akredite edilmiştir. Sertifika, diploma, lisans ve yüksek lisans programlarının ACHS'si.

www.achs.edu

Amerikan Sağlık Bilimleri Koleji
5940 GB Hood Caddesi
Portland, VEYA 97239
1-800-487-8839

California Bitkisel Araştırmalar Okulu

Herbalizm, bitkisel eczane, bitkisel cilt formülasyonu ve daha pek çok konuda uygulamalı çalışmalar yürüten California Bitkisel Araştırmalar Okulu, Kaliforniya, Sonoma County'de seksen dönümlük bir alanda yer almaktadır. Sınıflar mevsime göre değişir, bu nedenle güncel bilgiler için okulun web sitesini kontrol edin.

www.cshs.com

California Bitkisel Araştırmalar Okulu
Posta Kutusu 39
Forestville, CA 95436
1-707-887-7457

Machine Translated by Google

Doğu Batı Gezegensel Bitkibilim Okulu

Doğu Batı Gezegensel Bitkibilim Okulu, dünyanın her yerinden teşhis araçlarını ve bitkileri entegre ederek bitkisel tıbba benzersiz bir yaklaşım sunar. Herbalizm ve bütünsel sağlıkla ilgili çok çeşitli konuları kapsayan web seminerleri ve yazışma kursları mevcuttur.

www.planetherbs.com

Doğu Batı Gezegensel Bitkibilim Okulu
Posta Kutusu 275
Ben Lomond, CA 95005
1-800-717-5010

Florida Bütünsel Yaşam Okulu

1999'da kurulan Florida Bütünsel Yaşam Okulu, bitkicilik derslerinin yanı sıra arıcılıktan permakültüre kadar çok çeşitli bütünsel yaşam konularını kapsayan kurslar verir.
Uzaktan eğitim programları mevcuttur. Mevcut ering için okulun web sitesini kontrol edin.
www.holisticlivingschool.org

Florida Bütünsel Yaşam Okulu
1109 Doğu Concord Caddesi
Orlando, FL 32803
1-407-595-3731

Güneybatı Şifa Sanatları Enstitüsü

Southwest Healing Arts Enstitüsü, ulusal olarak akredite edilmiş bir özel kolejin yanı sıra bütünsel sağlık kariyerleri ve sürekli eğitim için bir topluluk şifa merkezidir. Tek kurslar, sertifika programları ve dereceler Batı şifalı bitkiler, vücut çalışması, masaj terapisi ve daha fazlası gibi alanlarda mevcuttur.

www.swiha.edu

Güneybatı Şifa Sanatları Enstitüsü
1100 Doğu Apaçi Bulvarı
Tempe, AZ 85281
1-888-504-9106

Machine Translated by Google

Referanslar

Chevallier, Andrew. Bitkisel Tıp Ansiklopedisi: Yaygın Rahatsızlıklar için Çözüm Olarak Tüm Kullanımları ile 550 Temel Otu için Kesin Evde Başvuru Kılavuzu, 2. rev. ed. New York, NY : DK Yayıncılık Inc , 2000 .

Edwards, Victoria H. Aromaterapi Rehberi: Tıbbi Kullanımlar, Ayurvedik Şifa, Vücut Bakım Karışımları, Parfümler ve Kokular, Duygusal Sağlık ve Refah. Kuzey Adams, MA: Katlı Yayıncılık, 1999.

Foster, Steven ve James A. Duke. Şifalı Bitkiler ve Şifalı Otlar İçin Bir Alan Rehberi Doğu ve Orta Kuzey Amerika, 2. devir. ed. New York, NY: Houghton Mif'in Şirketi, 2000.

Gladstar, Rosemary. Biberiye Gladstar'ın Şifalı Otları: Yeni Başlayanlar İçin Bir Kılavuz. Kuzey Adams, MA: Katlı Yayıncılık, 2012.

Keville, Kathi ve Mindy Green. Aromaterapi: Şifa Sanatı İçin Eksiksiz Bir Kılavuz, 2. baskı. New York, NY: Crossing Press, 2009.

Worwood, Valerie Ann. Uçucu Yağlar ve Aromaterapinin Eksiksiz Kitabı: Sağlık, Güzellik ve Güvenli Bir Ev Ortamı Yaratmak için 600'den Fazla Doğal, Zehirsiz ve Kokulu Tarifler. Novato, CA: Yeni Dünya Kütüphanesi, 1991.

Worwood, Valerie Ann. Kokulu Zihin: Kişilik, Zihin, Ruh Hali ve Ruh için Aromaterapi Duygu. Novato, CA: Yeni Dünya Kütüphanesi, 1996.

Machine Translated by Google

Dönüşüm Tabloları

FIRIN SICAKLIKLARI	
CELSIUS (C)	FAHRENHEIT (F)
120	250
150	300
180	355
200	400
220	450

HACİM EŞDEĞERLERİ	
METRİK	EMPERYAL (YAKLAŞIK)
20 ML	½ FL OZ
60 ml	2 FL OZ
80 ml	3 FL OZ
125 ML	4"½ FL OZ
160 ML	5"½ FL OZ
180 ml	6 FL OZ
250 ml	9 FL OZ
375 ML	13 FL ÖZ
500 ML	18 FL OZ
750 ML	1"½ PINTS
1 LİTRE	1"¾ PINTS

AĞIRLIK EŞDEĞERLERİ	
METRİK	EMPERYAL (YAKLAŞIK)
10G	⅓ OZ
50 GRAM	2 OZ
80 gr	3 OZ
100 GRAM	3"½ OZ
150 gr	5 OZ
175G	6 OZ
250 gr	9 oz
375G	13 oz
500 gr	1 LB
750 gr	1" ⅔ LB
1 KG	2 LB

BARDAK VE KAŞIK DÖNÜŞÜMLERİ	
5 ML	1 çay kaşığı
20 ML	1 ÇORBA KAŞIĞI
60 ml	¼ BARDAK
80 ml	⅓ KUPASI
125 ML	½ BARDAK
160 ML	⅔ KUPASI
180 ml	¾ BARDAK
250 ml	1 FİNCAN

Machine Translated by Google

dizin

Mutlaklar, 16
Emici Koltuk Altı
  Deodorantı, 191
Ağrılar, 4, 6, 40, 41, 65, 79, 107,
  118, 122, 132, 138, 170. Ayrıca bkz. Ağrı
    için uçucu yağlar, 171
Adaptojenler, 9
Hastalıklar, uçucu yağlar,
  151-173
Oda spreyleri, uçucu yağlar,
  205–208
Hava Tazeleyici Sprey, 205–208
Yenibahar (Cinalis Biberi), 138
badem, 3
    cilt bakım ürünlerinde,
      197, 199
Cilt bakım ürünlerinde Aloe vera, 160,
  200, 202
Amerikan Sağlık Koleji
  Bilim, 230
Amino asitler, 7, 198
Antik çağ, şifalı otlar ve
  uçucu yağlar, 4-5, 49, 137
Angelica kökü (Angelica
  arcangelica), 39-40
Antiseptikler, 10
Anksiyete, uçucu yağlar için, 169
Kayısı çekirdeği yağı, 32
    bebek bakım ürünlerinde, 152
Arnika, 7
aromaterapi
    faydaları, 13
    yanan uçucu yağlar, 23
    tanımlı, 11-13, 222
Aromaterapi Ayak Masajı
  Karışım, 184
Aromaterapi yağı, 24
Ararot tozu
    bebek bakım ürünlerinde, 151
    deodorantlarda, 192
    ayak bakım ürünlerinde, 162
Asya tıbbı, 111
aspirin, 10
Sporcunun Ayak Masajı, 161
Aura Cacia, 228
Arap Avicenna, 5
Avokado, 198
Avokado yağı, 27
    cilt bakım ürünlerinde, 160
Ayurveda,103, 222
Bebek bakım ürünleri, uçucu
  yağlar, 151–152
Dengeleyici Lavanta
  Aromaterapi Karışımı, 175
Temel notlar, 26
Fesleğen (Ocimum basilicum), 41
    karamsarlık için, 181
    kas ağrısı için, 168
    canlandırmak için, 186
Belaiche, Paul, 6
Belladonna, 8
Bergamot (Narenciye bergamia),
  42–43
    sakinlik için, 175
    temizlik malzemelerinde, 216
    soğukta ve gripte
      ürünler, 155
    depresyon için, 179, 180
    huysuzluk için, 181,
      182, 183
    cilt bakım ürünlerinde, 197
    stres için, 182, 185
    canlandırmak için, 186, 188
İncil, 5, 68, 103'te bahsedilen uçucu
  yağlar
Bingen, Hildegard von, 108
Acı portakal, 3, 110
Karabiber (Piper nigrum),
  44-45
Kara nane (Okaliptüs radiata), 63
Karıştırma, 25–34
    için sınıflandırma notları, 26–27
    için kurallar, 26
    ipuçları ve önlemler ile, 28–29
Kan dolaşımı, 9, 164
Mavi papatya, 73
Mavi selvi (Callitris
  intratropica), 46
Vücut detoksu, 167
Çürükler, uçucu yağlar, 156-158
Böcek kovucular, uçucu yağlar,
  209–210
Yanıklar, uçucu yağlar, 156-158
nergis, 100
Kaliforniya Bitkisel Okulu
  Çalışmalar, 230
Sakinleştirici, uçucu yağlar, 175–
  178
Sakinleştirici Banliyö Spreyi, 1177
Sakinleştirici Sandal Ağacı Islatın, 176
Sakinleştirici Vanilya Mist, 177
Mumlar, uçucu yağlar, 210–213
Kakule (Elettaria kakule),
  47
Taşıyıcı yağlar, 27–28
Havuç tohumu (Daucus carota),
  48–49
Araba tutması, 75
Kedi nanesi (Nepeta cataria), 50
sedir ağacı, 5
    ağrılar için 170
    saç bakımı için, 194
Papatya (Matricaria recutita),
  51, 56
    bebek bakım ürünlerinde, 152
    sakinlik için, 177

Machine Translated by Google

cilt bakım ürünlerinde, 160, 201, 202
kas ağrısı için 170
sabun için, 204
Papatya-Bergamot Aromaterapi Karışımı, 179
Çin, uçucu yağlar, 4
Tarçın (Tarçın verum), 52-53
mumlarda, 212
Citronella (Cymbopogon nardus), 11, 19, 54
böcek kovucularda, 210
mumlarda, 210
kas ağrısı için, 168
Citronella Böcek Kovucu Mum, 210
Narenciye-Füme Aromaterapi Karışımı, 185
Narenciye-Adaçayı Aromaterapi ovmak, 180
Adaçayı (Salvia sclarea), 55-56
sakinlik için, 177
mumlarda, 211
deodorantlarda, 190
depresyon için, 180
karamsarlık için, 182
kas ağrısı için 170
cilt bakım ürünlerinde, 197
stres için, 185
Temizlik malzemeleri, uçucu yağlar, 213–217
Karanfil (Syzygium aromaticum), 10, 57-58
ayak bakım ürünlerinde, 161
cilt bakım ürünlerinde, 195
Küme baş ağrıları, uçucu yağlar, 164

CO2 seçimleri, 16
CO2 toplamları, 16, 17
Hindistan cevizi, 27
deodorantlarda, 191
Soğuk algınlığı, uçucu yağlar, 153–156
Soğuk Terapi Mumu, 212
Komple Bitkisel (Culpeper), 6
Dönüşüm Tabloları 233
Kişniş, stres için, 183
Uçucu yağların kozmetik kullanımları, 189-204
Suçlu, Nicholas, 6
Kesikler, uçucu yağlar için, 156–158
Selvi (Cupressus sempervirens), 59-60
ilk yardım ürünlerinde, 156
saç bakımı için, 193
baş ağrısı için, 166
canlandırmak için, 187
Selvi İyileştirici Sprey, 156
Tıbbi Konu (Dioskorides), 74
Deodorantlar, uçucu yağlar, 189–192
Koku Giderici Vücut Tozu, 192
Koku Giderici Halı Toz, 216
Koku Giderici Mutfak ve Banyo Temizleyici, 214
Depresyon, uçucu yağlar, 178–180

Dekstrorotasyon, 9
Difüzyon, 31
Dioscorides, Pedanius, 74
Dezenfekte Ekinezya Temizleyici, 214
Damıtma, 6
dōTERRA Uçucu Yağlar, 228
Douglas fir (Pseudotsuga menziesii), 61
Kuru, kaşıntılı veya güneşte yanmış cilt, uçucu yağlar, 159-160
Kuru buharlaşma, 33
Kuru Cilt Sauna Bakımı, 159
Earl Grey çayı, 43
Doğu Batı Gezegensel Bitkibilim Okulu, 231
Kolay Koku Durdurucu Oda Parfümü, 207
Ebers Papirüsü, 53
Ekinezya (Echinacea purpurea) veya E. angustifolia), 62
temizlik malzemelerinde, 214
soğuk algınlığı ve grip ürünlerinde, 154, 156
ilk yardım ürünlerinde, 157
Ekinezya Yara Yıkama, 157
Mısır, uçucu yağlar, 4, 53, 68, 103, 113, 123, 131
Elektronlar, 8
duygusal salıverme Aromaterapi Karışımı, 183
Enerji Veren Sıvı Gövde temizleyici, 187
Enfl eurage, 17, 222
Güçlendiriciler, 27
Ekolayzerler, 27
Uçucu yağlar
içeren kazalar, 23
rahatsızlıklar için, 151-173
uygulama yöntemleri, 29–33
karıştırma, 25–34
vücut emilimi, 24
yanma, aromaterapi için, 23
satın alma ve depolama, 19–21
kozmetik kullanımları, 189-204
tanımlı, 3
eğitim kaynakları, 230–231
gelişmiş refah için, 175–188
derece, 18
iyileştirme gücü, 9-11
tarihi, 4-7
ev ve bahçe için, 205-219
bütünlüğü, 19
intravenöz kullanım, 24
etiketleme, 24
tıbbi kullanımı, 24
gücü, 7-11
fiyat farkları, 20–21
üretimi, 15-17
saflık, 18–19
perakende kaynakları, 228–230
güvenlik ipuçları ve önlemler, 21–23
şişe boyutları, 24
cilt bakımı ve, 22–23
depolama, 21, 34
güneş güvenliği ve, 23
ile gerekli araçlar, 33–34
kullanımları, 29
Uçucu yağlar, 3
Okaliptüs (Okaliptüs globulus), 63-64

Machine Translated by Google

böcek kovucularda, 209
mumlarda, 210
soğuk algınlığı ve gripte ürünler, 153
baş ağrıları için, 163, 165
kas ağrısı için, 169
sabun için, 203
canlandırmak için, 186, 187
Okaliptüs Enerji Spritz, 187
Peeling Biberiye Yüz Maskesi, 199
İfade, 15, 222
Yüz bakımı, uçucu yağlar, 159, 197, 199, 200, 201
Kadın ginsengi. Angelica köküne bakın (Angelica arcangelica)
5 için
Köknar iğnesi (Abies balsamea), 65-66
mumlarda, 212
soğukta ve gripte ürünler, 153
Florida Bütünsel Okulu yaşayan, 231
Grip, uçucu yağlar
ilgili eklem ağrısını hafifletmek, 153
uçucu yağlar, 153–156, 172
önleme, 153
Odaklanmayı Arttıran Tapınak Masaj, 182
Ayak bakımı, uçucu yağlar, 161-162
Buhur (Boswellia carterii), 5, 6, 13, 67-68
mumlarda, 213
deodorantlarda, 190
ilk yardım ürünlerinde, 156
baş ağrısı için, 164
cilt bakım ürünlerinde, 160
stres için, 185
Galbanum (Ferula galbanifl ua), 69-70
Galen, 5
Bahçe, uçucu yağlar, 205-219
Gattefosse, Rene-Maurice, 6
Jel Oda Parfümü, 206
Nazik Ovma Çözümü, 216
Sardunya (Pelargonium graveolens), 71-72
böcek kovucularda, 209
sakinlik için, 177
ilk yardım ürünlerinde, 156
karamsarlık için, 182
canlandırmak için, 186
Sardunya-Lavanta Dengesi Karışım, 182
Alman papatyası (Matricaria chamomilla), 73-74
cilt bakım ürünlerinde, 195
mikrop öldürücüler, 10
Zencefil (Çinli Zingiber), 75-76
soğuk algınlığı ve grip ürünlerinde, 155
karaciğer temizliğinde, 168
sabun için, 203
mide bakımı için, 172, 173
Zencefil Çayı Kabartma, 155
Notlandırma, 18, 23, 222
Greyfurt , 77-78
böcek kovucularda, 209
temizlik malzemelerinde, 216
depresyon için, 180
baş ağrısı için, 166
karamsarlık için, 183
Üzüm çekirdeği, 27, 32
Yunanistan, uçucu yağlar, 90, 131
Saç bakımı, uçucu yağlar, 192–194
Akşamdan kalma rahatlama, uçucu yağlar, 168
Baş ağrısı, uçucu yağlar, 163–167
Uçucu yağların iyileştirici gücü, 9-11
Şifa merhemi, 157
Şifalı Kış Bedeni Nemlendirici, 196
Helichrysum (Helichrysum italicum), 79-80
mumlarda, 213
depresyon için, 179
ilk yardım ürünlerinde, 156, 158
saç bakımı için, 193
Bitkisel Buhar Rahatlatıcı, 155
Otlar, 4-5, 7, 11
Hildesheim, 127
Hipokrat, 5, 49
Hipokrat Yemini, 5
Bütünsel sağlık uygulamaları, 7, 24
Kutsal fesleğen (Ocimum sanchum ve O. tenuifl orum), 81-82
Ev ve bahçe, uçucu yağlar, 205–219
Ev yapımı Reed Dif kullanıcısı, 205
Nane, 7
Huang Ti, 4
Nemlendiriciler, 32–33
Hidrosoller, 11, 17
Hiperkritik karbondioksit, 16-17
hipotalamus, 12
Çördük (cinalis Çördük), 83–84
İbn Sina, Ali, 5-6
Hindistan, uçucu yağlar, 4, 5, 82, 113, 131
Hazımsızlık, uçucu yağlar, 171
Enflamasyon, 10-11
Yutma, 31
inhalasyon, 30
Dürüstlük, 19
Canlandırıcı Masaj Karışımı, 195
Canlandırıcı Biberiye-Nane Yüz Toneri, 200
Yasemin (Jasminum of cinale veya J. grandifl oum), 85-86
sakinlik için, 178
depresyon için, 178
cilt bakım ürünlerinde, 196
Nasıralı İsa, 5
Jojoba yağı, 11, 27
temizlik malzemelerinde, 217
cilt bakım ürünlerinde, 160, 196, 201
Ardıç (Juniperus commonus), 87-88
sakinlik için, 175
baş ağrısı için, 166
Uzak Durun Karışımı, 219
Kohl, 68

Machine Translated by Google

Kukui, cilt bakım ürünlerinde
fındık yağı, 160
Lapraz, Jean-Claude, 6
Defne esansiyel yağı, baş
ağrısı için, 166
Lavanta (Lavanda
angustifolia), 6, 89-90
ağrılar için 170
bebek bakım ürünlerinde, 152
böcek kovucularda, 209
sakinlik için, 175, 176, 177,
178
mumlarda, 212
temizlik malzemelerinde, 214
soğuk algınlığı ve grip ürünlerinde, 153
deodorantlarda, 189, 190,
191, 192
ilk yardım ürünlerinde, 156,
157, 158
ayak bakım ürünlerinde, 161
saç bakım ürünlerinde,
193, 194
baş ağrısı için, 167
karamsarlık için, 182
kas ağrısı için, 169, 170
evcil hayvan ürünlerinde, 218, 219
cilt bakım ürünlerinde, 159,
160, 197, 201, 202
sabun için, 204
mide bakımı için, 172
stres için, 183
canlandırmak için,
186, 187, 188
Lavanta Deodorant Sprey, 189
Lavanta Pire Kovucu
Köpekler ve Kediler, 218
Lavanta-Limon Balsamı Yüz Bakımı
Toner, 159
Lavanta-Çay Ağacı Kepek
şampuan, 193
Limon (Narenciye limon), 91-92
oda spreyleri için, 207
mumlarda, 211
temizlik malzemelerinde, 213,
214, 215, 216, 217
soğuk algınlığı ve grip ürünlerinde, 154
karaciğer temizliğinde, 167, 168
cilt bakım ürünlerinde, 198
mide bakımı için, 173
stres için, 185
canlandırmak için, 187
Limon balsamı, 101, 159
Limon okaliptüs (Okaliptüs citriodora),
63
Limon Mobilya Cilası, 217
Limon otu (Cymbopogon fl
exuosius), 93-94
böcek kovucularda, 210
canlandırmak için, 186
Limon çay ağacı (Leptospermum
petersonii), 95-96
Levorasyon, 9
Limbik sistem, 12
Kireç (Citrus aurantifolia), 97
cilt bakım
ürünlerinde, 200
Karaciğer temizliği, uçucu yağlar, 167–
168
Mandalina (Citrus reticulata),
98–99
canlandırmak için, 188
Marcus Aurelius, 5
Kadife çiçeği (Cinalis
Calendula), 100
bebek bakım ürünlerinde,
151, 152
ilk yardım ürünlerinde, 158
ayak bakım ürünlerinde, 162
Kadife çiçeği şifalı balsamı, 158
Meditatif Ruh Mumu, 213
Melisa (Cinalisli Melissa), 101
cilt bakım ürünlerinde, 159
Zihinsel Yatıştırıcı
Aromaterapi Karışımı, 178
Metil salisilat, 10
Migren baş ağrıları, uçucu yağlar,
167
Mineral killer, 11
20, 23, 24 gibi
Değiştirici uçucu yağlar, 27
Nemlendirici Narenciye Yüz
Maske, 198
Nemlendirici Biberiye Yüz Bakımı
Toner, 199
Karamsarlık, uçucu yağlar için,
181-183
Sabah bulantısı, uçucu yağlar, 173
Hareket hastalığı, uçucu yağlar, 171
Dağ Gülü Otları, 229
Kas yaralanması ve ağrısı,
uçucu yağlar, 168–170
Mür (Commiphora mür),
102–103
cilt bakım ürünlerinde, 196
Mersin (Myrtus commonus), 104
Doğal Bebek Pudrası, 151
Doğal Bebek Bezi Döküntüsü
Çözüm, 152
Doğal Dezenfektan Odası
Sprey, 156
Doğal Dezenfektan Sprey, 210
Doğa Tarihi (Pliny
yaşlı), 25
Doğal Tatil Mumu, 212
doğal sivrisinek
kovucu, 210
Doğal Pencere Temizleyici, 213
Neroli (narenciye portakalları),
105–106
sakinlik için, 178
cilt bakım ürünlerinde, 198
sabun için, 203
stres için, 185
toksik olmayan çamaşır suyu
alternatif, 215
toksik olmayan koltuk altı
Deodorant, 190
Besleyici Papatya Vücut
Yıkama, 202
Besleyici Helichrysum
Selvi Şampuan, 193
ŞİMDİ Yiyecekler, 229
Küçük hindistan cevizi (Myristica fragrans),
3, 107-108
Meşe yosunu (Evernia prunastri), 109
Yağlı Saç Çözümü, 194
Koku sistemi, 12
Turuncu (Citrus sinensis),110-111
oda spreyleri için, 207
depresyon için, 180
karamsarlık için, 181
cilt bakım ürünlerinde, 196,
198, 199
sabun için, 203
stres için, 184

Machine Translated by Google

Turuncu-Yasemin Vücut Spası, 196
Kekik
ağrılar ve ağrılar için, 17o
Ağrı, 9, 10
uçucu yağlar için, 168–170
Palmarosa (Cymbopogon martinii),112-113
cilt bakım ürünlerinde, 160
Palo santo (Bursera graveolens), 114–115
evcil hayvan ürünlerinde, 218
Tutkulu, 27
Paçuli (Pogostemon kablo), 116–117
sakinlik için, 175
deodorantlarda, 190
cilt bakım ürünlerinde, 202
stres için, 183
mide bakımı için, 172
Yama testleri, 22
Pennyroyal, 7
Karabiber, 45
Nane (Mentha piperita), 118–119
ağrılar için 170
sakinlik için, 177
mumlarda, 212
soğuk algınlığı ve grip ürünlerinde, 154
saç bakımı için, 192
baş ağrıları için, 163, 164, 167
karaciğer temizliğinde, 167
karamsarlık için, 181
evcil hayvan ürünlerinde, 219
cilt bakım ürünlerinde, 195, 200
sabun için, 203
mide bakımı için, 171, 172
stres için, 184
canlandırmak için, 186, 187
Kişileştirici yağlar, 27
Peru balsamı (Myroxylon balzamı), 120
Evcil Hayvan-Sakinleştirici Aromaterapi Sprey, 217
Petitgrain (Citrus aurantium),121
canlandırmak için, 187
Evcil hayvan ürünleri, uçucu yağlar, 217–219
Pet-Safe Halı Tozu, 219
Fenilpropan, 7
Fizik (Bingen), 108
Hipofiz bezi, 12
Yaşlı Pliny, 25
Polarizasyon, 8-9
Hamilelik, 24
Arındırıcı Bergamot Yüz Maske, 197
Saflık, 18–19
Hızlı Hava Tazeleme Granüller, 207
Geri tepme baş ağrıları, uçucu yağlar, 166
Ferahlatıcı Fesleğen Aromaterapi Karışım, 186
Canlandırıcı Yeşil Çay Böceği Losyon, 209
Canlandırıcı Bitkisel Duş Jel, 203
Canlandırıcı Vanilya-Gül Vücut Sprey, 176
Gençleştirici Neroli Yüz Maske, 198
Rahatlatıcı Vücut Yıkama, 204
Rahatlatıcı Kas Islatma, 170
Aloe-Lime Yüz Bakımını Yenileme Toner, 200
Roma papatyası (Anthemis nobilis), 122-123
depresyon için, 179
ilk yardım ürünlerinde, 157
baş ağrısı için, 167
kas ağrısı için, 169, 170
cilt bakım ürünlerinde, 195
sabun için, 202
Roma, uçucu yağlar, 5, 90, 131
Biberiye (Rosmarinus of cinalis), 6, 124-125
böcek kovucularda, 210
soğuk algınlığı ve grip ürünlerinde, 155
deodorantlarda, 192
saç bakım ürünlerinde, 192, 194
kas ağrısı için, 169
evcil hayvan ürünlerinde, 219
cilt bakım ürünlerinde, 199, 200
Gül sekiz (Rosa damascena), 126-127
sakinlik için, 176, 178
mumlarda, 211
huysuzluk için, 182, 183
cilt bakım ürünlerinde, 197
Gül Romantik Mumu, 211
Gül Spa Yüz Bakımı, 197
Adaçayı (cinalis Salvia), 128-129
Sandal ağacı (Santalum albümü), 130-131
sakinlik için, 176, 178
mumlarda, 211
depresyon için, 179
cilt bakım ürünlerinde, 196
sabun için, 203
Koku, bilimi, 12-13
Sarıçam (Pinus sylvestris), 6, 132–133
soğuk algınlığı ve grip ürünlerinde, 153
kas ağrısı için, 169
Şehvetli Neroli-Sandal Ağacı Şeker Peelingi, 203
susam, 27
Gümüş fi r, 65
Sinüs ağrıları, uçucu yağlar, 165
Cilt bakımı, uçucu yağlar, 22–23, 68, 195–202
Kokarca lahana, 7
Koku, 12-13
Sabun, uçucu yağlar için, 202-204
Yumuşatıcı Ayak Ovması, 162
Yumuşatıcı Lavanta-Biberiye saç kremi, 194
Çözücüler, 16
Yatıştırıcı Bebek Yağı, 152
Yatıştırıcı Ekinezya Vücut toz, 162
Yatıştırıcı Yüz Ovucu, 201
Yatıştırıcı Sandal Ağacı-Vanilya ıslatın, 179
Yatıştırıcı Güneş Yanığı Salve, 160
Yatıştırıcı Vanilya Vücut Nemlendirici, 184
Boğaz Gargarası, 154
Boğaz Spreyi, 154
Güneybatı Şifa Enstitüsü Sanat, 231

Machine Translated by Google

Nane (Mentha spicata), baş ağrısı için 134-135 , mide bakımı için 165, canlandırıcı için 171, 172, 187

Spikenard (Nardostachys jatamonsi),136-137
Ladin (Tsuga canadensis),138
huysuzluk için, 181
Ladin Dağılımı, 181
Buhar damıtma, 17
Uyarıcı Biberiye-Nane şampuan, 192
Mide gribi, uçucu yağlar, 172

Stres, uçucu yağlar için, 183–185
Stressiz Aromaterapi Karışım, 185
Stressiz Islanma, 183
Güneş yanıkları, uçucu yağlar, 159–160
Ayçiçeği yağı, 27, 28
Güneş güvenliği, uçucu yağlar ve, 23
Suwen, 4
Tatlı badem, bebek bakım ürünlerinde 27, 32, böcek kovucularda 152, ilk yardım ürünlerinde 209, cilt bakım ürünlerinde 156, 196, 201

Kas ağrısı için tatlı mercanköşk, 168, 169
Tatlı portakal, mumlar içinde, 211
Tamanu Tıraş Balsamı, 202
Mandalina (Citrus reticulata),139
Çay ağacı (Melaleuca alternifolia), 96, 140 böcek kovucu, 210
temizlik malzemelerinde, 214,215 soğuk ve grip ürünlerinde, 156 deodorantlarda, 191 ayak bakım ürünlerinde, 161 saç bakım ürünlerinde, 193 stres için, 184

Gerginlik, uçucu yağlar, 169, 170

Gerilim baş ağrıları, uçucu yağlar, 163
Terpineoller, 8
kekik, 11
Köpekler için Kene Kovucu, 218
Ayak Tırnağı Mantar Karışımı, 161
Topikal uygulama, 32
Tülsi, 81
Canlandırıcı, uçucu yağlar, 186–188
Canlandırıcı Aromaterapi Difüzyon, 188
Canlandırıcı Vücut ve Banyo Yağı, 186
Canlandırıcı Narenciye-Adaçayı Mumu, 211
Mide rahatsızlığı, uçucu yağlar, 171-173
Kediotu (cinalia Valeriana), 141-142

Valnet, Jean, 6, 64
Vanilya, 16
sakinlik için, 176, 177, 178 depresyon için, 178, 179 sabun için, 202, 203 stres için, 184

Vanilya-Yasemin Sisi, 178
Vetiver (Vetiveria zizanioides), 143-144

Uçucu yağlar, 3, 26, 224
Kusma, uçucu yağlar, 172

Refah, uçucu yağlar 175–188
Buğday tohumu, 27 Beyaz çam, 7 Yabani kiraz, 7 Wintergreen (Gaultheria procumbens),145–146
cilt bakım ürünlerinde, 195
Winthrop, John, Jr., 7 Cilt bakımında Witch hazel ürünler, 199, 201
Kurtboğan, 8 Pelin, 7
Civanperçemi (Achillea millefolium), 147-148 bebek bakım ürünlerinde, 152 ilk yardım ürünlerinde, 157 ayak bakım ürünlerinde, 162 cilt bakım ürünlerinde, 160, 201
Civanperçemi-Frankincense Kaşıntı Önleyici, 160

Yağlı Ciltler için Civanperçemi Toner, 201 Sarı İmparator'un İç Hastalıkları Klasiği, 4 Ylang-ylang (Cananga odorata veya C. odorata var. genuina), sakinlik için 149-150 , mumlarda 176, depresyon için 211, huysuzluk için 180, 181 inç evcil hayvan ürünleri, 217 Ylang-Ylang
Narenciye Aromaterapi Ovması, 180 Ylang-Ylang Mist, 181 Genç Yaşayan Esansiyel Yağlar, 229–230

Machine Translated by Google